دليل للآباء والمعلمين
والبالغين القائمين
على رعاية الأطفال

قوة
الحديث الإيجابي

كلمات لمساعدة كل طفل على النجاح

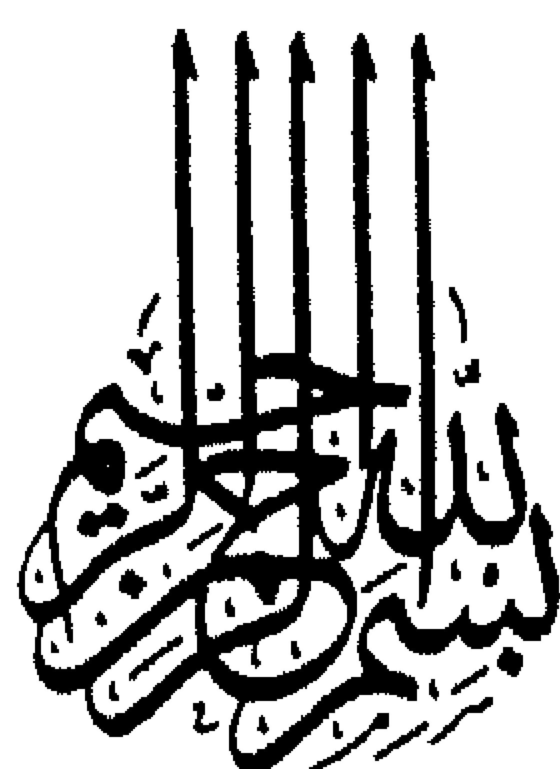


دوجلاس بلوك

بالتعاون مع «جون ميريت»

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

قوة الحديث الإيجابي



قوة الحديث الإيجابي

كلمات لمساعدة كل طفل على النجاح

دوجلاس بلوك
الحاصل على الماجستير في الفنون

بالتعاون مع
جون ميريت
الحاصل على ماجستير في العلوم

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

THE POWER OF POSITIVE TALK

Words to Help Every Child Succeed

A Guide for Parents, Teachers, and Other Caring Adults

by Douglas Bloch, M.A.
author of Words That Heal and Healing from Depression

with Jon Merritt, M.S.
author of Empowering Children and A Parent's Primer

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...

free spirit
PUBLISHING®

قوة
الحديث الإيجابى

كلمات لمساعدة كل طفل على النجاح

دليل للآباء والمعلمين والبالغين القائمين على رعاية الأطفال

تأليف " دوجلاس بلوك " الحاصل على ماجستير فى الفنون

ومؤلف كتابى " العلاج من الاكتئاب " و " الكلمات العلاجية "

بالتعاون مع " جون ميريت " الحاصل على ماجستير فى العلوم

ومؤلف كتابى " بث القوة في الأطفال " و " الكتاب التمهيدى للآباء "

المحتويات

المقدمة

إننا لا نستطيع حماية أطفالنا من أخطار الحياة ، لذا يتحتم علينا إعدادهم لها .

" رولن دريكورس - Children the Challenge "

قبل أن يتعلم الأطفال الكلام ، فإنهم يتحدثون إلى أنفسهم ، وفي عقولهم يكوِّنون خيارات للسعي وراء ما يريدون ، أو يؤثرون التردد إذا شعروا بالخطر .

وأفضل مثال على ذلك هو الطفل الذي يخطو أولى خطواته ، والذي يعتمد على ذاته في تعلم المشي على الرغم من المحاولات الفاشلة المتكررة ، حيث تقوم أفكار الطفل - على الرغم من أنها لم يتم التعبير عنها في شكل كلمات بعد - بإعطائه إشارة الانطلاق ، ويقوم الطفل قبل فترة طويلة بالسير داخل الحجرة دون مساعدة ، وإذا سمع صرخة البداية ، فهناك احتمال ضئيل أن يبدأ في الخطوة الأولى ، حيث ينصح نفسه - بحكمة - بأن يؤمِّن نفسه من المخاطر .

وبالنسبة لك كشخص يتولى العناية بالأطفال ، فإن عليك عاملاً مؤثراً وقوياً بشأن ما إذا كان الحديث الذاتي الذي يقوم به الأطفال الموجودون في حياتك سيظل إيجابياً ومدافعاً عن أنفسهم بشكل مناسب أم لا ، وذلك خلال سنوات النمو ، حيث إنهم يعتمدون عليك لمساعدتهم في صقل المتعة والشجاعة والإحساس الغريزي بالسعادة ، وقولك : " هيا ، تستطيع فعلها " ، يقوِّي خيار الشجاعة لطفلك الذي يخطو أولى خطواته . وهذه هي إحدى الطرق الرئيسية التي يتعلمها الطفل للإيمان بقدراته والاعتماد على ذاته .

إنني سعيد لأنك تخيَّرت هذا الكتاب بدافع تحسين حياة الأطفال الذين تتولى رعايتهم ؛ لأن التربية ليست بالأمر الهيِّن ، كما أن أطفالك في حاجة لمقدار كبير من الحب والمساعدة ، والهدف من كتاب " قوة الحديث الإيجابي " هو العمل على توفير هذه المساعدة عن طريق تعليمك ، وأطفالك ، كيفية تطبيق القوة الخلاقة للحديث الإيجابي على حياتكم .

إن التقنية التى ستتعلمها من خلال هذا الكتاب ستساعدك فى تطبيق مبادئ الحديث الإيجابى على نفسك أو لمواجهة موقف معين . وتقنية التعزيز هى كلام ملفوظ فى صيغة المتكلم والزمن المضارع كطريقة لإيجاد ما تحاول خلقه لنفسك ، وكما أوضحت فى كتبى السابقة " كلمات شافية " Words That Heal و " الاستماع إلى سريرة نفسك " Listening to Your Inner Voice ، فالتعزيزات لها تأثير علاجى يعمل على تحويلنا وتغييرنا إلى الأفضل .

وبالنسبة للأطفال الذين تلقوا بالفعل مقداراً من التربية والرعاية الصحية ، فإن أسلوب التعزيزات يساعدهم على بناء والحفاظ على الإحساس القوى بالنفس ، أما بالنسبة لهؤلاء الأطفال الذين كانوا يعانون من مشكلات عاطفية فى المنزل ، أو من سلبيات المجتمع ، أو من الآثار الثقافية السيئة ، فإن الحديث الإيجابى إلى النفس يساعد على علاج ذلك الشعور السلبى لديهم .

وبينما كنت أدرس وأمارس عملى فى مركز العلاج النفسى للأطفال خلال عدد من السنوات ، شاهدت كيف أن المشاعر التى تتمثل فى الآلام المبرحة ، وانخفاض تقدير الذات ، والخجل ، مازال يحملها الكبار منذ طفولتهم ، كما شجعتنى قوة الكلمة المنطوقة بصورة كبيرة لمساعدة الناس على إعادة احتضان أبنائهم المضارين نفسياً والتخلص من آثار التعليم السلبى فى الطفولة ، ويوضح لك أسلوب المعالجة المبيّن فى كتاب " قوة الحديث الإيجابى " كيفية إعطاء طفلك بداية أفضل ، كما يزودك الكتاب بالإرشاد والتشجيع لمساعدتك أنت والأطفال الذين تحبهم على بذل وتقديم الأفضل للوصول إلى حياة سعيدة .

دوجلاس بلوك إم . إيه .
مع جون ميرت إم . إس .

طريقة استخدام هذا الكتاب

إن كتاب " **قوة الحديث الإيجابى** " هو كتاب للمساعدة الذاتية ودليل مرجعى قد تم وضعه خصيصاً للأغراض التالية :

- مساعدة الكبار على الحديث بصورة أكثر إيجابية مع الأطفال الذين يعرفونهم فى حياتهم .
- مساعدة الأطفال على الحديث لأنفسهم بصورة أكثر إيجابية ، ومن ثم بناء التقدير الكبير للذات والثقة بالنفس لديهم .
- مساعدة الأطفال على التحدث بصورة أكثر إيجابية مع الأطفال الآخرين ـ مثل إخوتهم ورفقاء اللعب وزملاء الدراسة ـ ومن ثم يطورون المهارات الاجتماعية الإيجابية .
- مساعدة الكبار على التحدث مع أنفسهم بصورة أكثر إيجابية ومن ثم يصبحون مربين بشكل أكثر فاعلية وتأثيراً .

وقد أُلّف كتاب " **قوة الحديث الإيجابى** " لتزويد الآباء ، والمدرسين ، والمستشارين التربويين ، بأيسر طرق الوصول إلى القضايا والمسائل الخاصة بتنشئة الطفل ، وهناك ثلاث طرق تستطيع من خلالها تحديد المعلومات التى تحتاجها :

١. **النظر من خلال جدول المحتويات** . حيث تحوى الأجزاء الثانى والثالث والرابع ، أساليب التعزيز بالنسبة للأطفال فى ثلاثة مواضع مهمة :

الجزء الثانى : يحتوى على الحديث الإيجابى إلى النفس لبناء تقدير الذات والسعادة العاطفية .

الجزء الثالث : يحتوى على أساليب التعزيز الخاصة بالأطفال فى مرحلة نمو محددة .

الجزء الرابع : يحتوى على أساليب التعزيز الخاصة بالأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة .

وعندئذ ، عليك بتحديد موضوع الفصل الذى يتعامل مع حاجة أو هدف أو تحدٍ معين يواجهه الطفل أو الشخص البالغ ، ويحتوى كل فصل على **أساليب تعزيز خاصة** بالنسبة للطفل أو الشخص البالغ للعمل على ممارستها ، كما يحتوى على أمثلة توضح كيف حقق استخدام الحديث الإيجابى إلى النفس النجاح فى إطار الحياة العملية .

٢. **الإشارة إلى التمارين والأنشطة الدرسية التجريبية العديدة المجسدة فى الكتاب** . وفى نهاية المطاف ، فإن كتاب " قوة الحديث الإيجابى " يدور حول مساعدتك أنت والأطفال الذين تعتنى بهم ، على الحصول على الوضوح ، والتبصر ، والتوجه إلى ما تحتاجه ومواجهة ما يعترضك .

الجزء الأول

قوة الكلمة المنطوقة

قفز " كولين " مبتهجاً بالنصر ، لقد استطاع أن يؤمن بأنه
فى طريقه إلى الأفضل ، وقد كان هذا حقاً هو نصف
المعركة ، إذ كان يعتبرها معركة حقيقية .

" فرانسيس هودجسون برنت ـ الحديقة السرية The Secret Garden "

ستكسر العصا عظامى ، بينما ستجرحنى الكلمات إلى الأبد

عندما تسلَّمتْ " جودى فوستر " جائزة الأوسكار كأحسن ممثلة فى أحد أفلامها ، قدمت الشكر لوالدتها ؛ لأنها كانت تقول لها : " كل لوحاتك التى رسمتها بيديك تشبه لوحات بيكاسو ، ولذلك ليس هناك شيء يدعونى للأسف " . إن هذه الكلمات التى قيلت لجودى فى سن مبكرة قد منحتها الثقة والإيمان بنفسها وهو الأمر الذى أدى إلى فوزها بجائزتين أكاديميتين .

ولكن ماذا كان سيحدث لو أن والدتها قالت لها بدلاً من ذلك : " لا تضايقينى بلوحاتك وأنهى واجباتك المنزلية ، فلن تصبحى فنانة أبداً " ؟! إن كلمات لاذعة مثل هذه ستترك انطباعاً سيئاً ومتواصلاً على طفل صغير ، وفى بعض الحالات قد تكون آثار ذلك الكلام أكثر خطورة من الإيذاء الجسدى ، وقد يزول ألم صفعة فى ساعات ، ولكن يستمر صدى كلمات مثل : " أنا لا أحبك " لسنوات .

يتذكر الكثير منا المقولة التالية : " سوف تكسر العصا والحجر عظامى ، ولكن الكلمات المهينة لا يمكن أن تؤذينى " ، لقد ثبت زيف هذه العبارة برمتها ، فالكلمات لا تؤذى فقط ، بل إنها تخلق جروحاً لا تلتئم طيلة الحياة .

ما يسمعه الطفل هو ما سيحققه

يدور موضوع هذا الكتاب حول قوة الكلمات ، وخاصة الكلمة المنطوقة أو الشفهية ومدى تأثيرها على حياة أطفالنا . إن الكلمات مؤثرة لسبب بسيط : وهو أن كل جملة أو عبارة تقال للطفل تحمل فى طياتها رسالة ضمنية موجهة له بخصوص علاقته بهذا العالم . فعندما يدمج الطفل هذه الرسالة مع ذاته ، فسرعان ما تصبح اعتقاداً يحكم تجربته المستقبلية ، حتى إذا لم يكن واعياً لهذا الاعتقاد ، فإنه ـ أى الاعتقاد ـ سيؤثر على شتى أوجه حياته .

وللأسف فإن الأطفال ليست لديهم القدرة على تنقية ما يدخل جهازهم العقلى ، فإنهم لا يستطيعون قول : " أنا أقبل هذا الإطراء ، ولكننى أرفض ذلك النقد " ، فالطفل يرى والديه على أنهما كائنات عالمة بكل الأمور ، وتعتبر كلماتهما أحكامًا نافذة ، وفيما بعد يستطيع الطفل النظر إلى الوراء وتعديل اعتقاداته السابقة ، إلا أنه يظل بصفة مبدئية مأسوراً بما سمعه ممن تولوا تربيته .

وفى إحدى القبائل الأفريقية يسمى الأطفال طبقاً لأيام الأسبوع التى ولدوا فيها ، وقد وجد أن نصف الجرائم التى ترتكب فى هذه القبيلة يقوم بها هؤلاء الذين ولدوا يوم الأربعاء ، والذى يحمل معنى العنف فى اللغة المحلية لهذه القبيلة . وفى الولايات المتحدة يتذكر الكثير من السجناء أن أول ما سمعوه من آبائهم كان : " فى أحد الأيام سينتهى بكم المطاف إلى السجن " .

وهذه أمثلة أخرى على مدى أثر العبارات السلبية على حياة الطفل :

العبارات السلبية	اعتقاد سلبى لدى الطفل	الأثر التدميرى على الحياة
" لا ترفع صوتك أمامى " .	" غضبى سيئ " . " لا أستطيع أن أعبر عن شعورى بشكل صريح " .	يكبت الطفل غضبه ويصاب بداء إسعاد الآخرين .
" ستكون سبب موتى " .	" إننى سبب آلام أمى " .	يشعر الطفل بأنه مسئول عن مشاكل الناس ، وعندما يكبر يحاول إصلاح كل شخص بشكل إيجابى .
" لماذا لا تتشبه أكثر بأخيك ؟ "	" إننى غير مقبول لدى الآخرين " .	يقارن الطفل نفسه بالآخرين ولا يشعر أبداً بأنه يشبههم بما فيه الكفاية .
" أنت لا تفعل شيئاً أبداً بشكل صحيح " .	" إننى غبى " . " إننى غير كفء " .	يصاب الطفل بالاكتئاب والإحباط ويعتقد أنه لا يستطيع النجاح ، لذا فهو لا يحاول أبداً .

ستوضح التجربة التالية كيف يستمر تأثير الإيذاء اللفظى فى العمل على تدمير حياتنا ، ارجع بذاكرتك إلى الوراء وتذكر كلمة ، أو عبارة ، أو جملة سلبية قالها لك أحد والديك ، أو أحد أقربائك أو مدرسيك أو ربما طفل آخر ، قد تكون الإساءة عبارة عن محاضرة مكررة أو ملاحظة فظة ، وقد تنعش العبارات التالية ذاكرتك .

كلمات مؤذية

لن تصل أبداً إلى أى شىء .

ما الذى يجعلك تعتقد أنك مميز إلى هذا الحد ؟

سينتهى بك الموقف مثل أبيك .

ألا تستطيع فعل شىء بشكل صحيح ؟

إنى قلق بشأنك طوال الوقت .

لا تخسره .

حجرتك فى فوضى دائمة .

متى ستتعلم أى شىء ؟

إنك أخرق .

إنك كسول .

إنك غبى .

إنك أنانى .

إنك بدين .

إنك ضعيف .

لماذا لا تكون مثل أخيك (أو أختك) ؟

إذا كنت لا تستطيع قول شىء لطيف ، فلا تقل شيئاً على الإطلاق .

إننى أتمنى لو أنك لم تولد

لا تضايقنى .

الأولاد الكبار لا يبكون .

إن الخطأ خطؤك

إنك ولد سيئ .

إنك فتاة سيئة .

والآن أغلق عينيك وكرر العبارة التى اخترتها عشرين مرة على الأقل ، وعندما تنتهى من ذلك ، فابدأ فى بيان عمل مفصل . والآن ، ما هو شعورك الداخلى ؟ كيف ترى نفسك ؟ ما هو شعورك العاطفى ؟ اسأل نفسك : " هل مازالت هذه الكلمات لها مفعول مؤثر فى حياتى ؟ وهل مازلت أعيش خارج معانيها السلبية ؟ "

والآن تخيل أثر مثل تلك الكلمات على طفل حساس وعرضة للتأثير . هل هناك غرابة الآن من أن يقول " ديلان " البالغ من العمر عشر سنوات : " إننى أفضل الحرص والحذر " ، بينما كان يعتقد أن السماء هى المدى الأقصى والحد النهائى . وهل هناك غرابة فى أن تقول راشيل لنفسها : " أنا غبية وسخيفة " ، بدلاً من قولها : " أنا جميلة فقط بالطريقة التى أرغبها " ، وهل هناك عجب فى أن يقوم " جوناثان " بالتخلى عن منصبه الآن تجنباً للإخفاق ليس إلا ؟

إذا كان بمقدور الكلام أن يجرح ، فبمقدوره أيضاً أن يشفى

إذا كانت الكلمات بإمكانها أن تمزق وتدمر ، فهى تستطيع أيضاً أن تبنى وتشجع ، فبدلاً من أن نقول : " سينتهى بك الحال إلى السجن " ماذا لو أن أولئك السجناء قد سمعوا ـ عندما كانوا أطفالاً ـ عبارات مثل : " **إننى فخور بك** " أو " **أنت فائز دائماً** " أو " **استمر فى العمل الخيِّر** " أو " **أنت طفل لامع** " أو " **تستطيع أن تفعلها !** " ؟ مما لاشك فيه أن حياتهم كانت ستأخذ منحنى مختلفاً تمام الاختلاف .

يُعتبر بعض الأطفال محظوظين بما فيه الكفاية ، إذا كان من يتولون تربيتهم يقومون بمنحهم العبارات التعزيزية والتشجيعية ، فعلى سبيل المثال : ذكر أحد المقاولين الناجحين أن أمه قد جلست بجانبه فى وقت النوم عندما كان عمره أربع سنوات وهمست فى أذنه قائلة : " تستطيع فعل أى شىء تريده ، ليست هناك حدود لما تستطيع تحقيقه " ، وفيما يلى توضيح أثر هذه العبارة التعزيزية :

العبارة التعزيزية	الاعتقاد الإيجابي للطفل	الأثر المدعم والمعزز لحياته
" تستطيع فعل أى شىء تريده ، فليست هناك حدود لما تستطيع فعله " .	أستطيع أن أسعى وراء ما أريده وأحصل عليه .	" أرون " طفل واثق من نفسه وقد أصبح مقاولاً ناجحاً فيما بعد عندما كبر . وفى وسط العشرينات من عمره بدأ عمله ببناء القوارب ، وبعد ذلك كبر عمله ونشاطه حتى أصبح مشروعاً ناجحاً بشكل كبير ، والآن يستخدم نفس العبارات التعزيزية مع أطفاله .

وما توحى به هذه القصة أنه كما أفاد " أرون " من تلقيه العبارات التعزيزية والتشجيعية من أمه ، فإنه الآن يفعل نفس الشىء مع أطفاله ، حيث إنه يمكن نقل الصحة العاطفية من جيل إلى جيل بنفس سهولة نقل الإساءة أو أية نماذج أخرى .

وباتباع مثال والدة " أرون " ، فإن بقية هذا الكتاب ستوضح مدى تعزيز الاستخدام الواعى للغة الإيجابية لحب الذات وتقديرها عند الأطفال ، حيث قال " هنرى فورد " ذات مرة : " **إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل شىء أو تعتقد أنك لا تستطيع فعل شىء آخر فأنت على صواب** " ، وعندما يتم التعبير عن الاعتقاد والتوقع من خلال الكلمات فإنها تصبح ذات أثر قوى على تشكيل الشخصية ، ولنضع هذه المعرفة فى متناول أطفالنا حتى يمكنهم مساعدة أنفسهم وأجيال المستقبل .

أثر التحدث الإيجابى

إنك تتعلم الأشياء عندما تقولها مرة بعد أخرى وتظل تفكر بها حتى تستقر فى عقلك إلى الأبد .

" فرانسيس هودجسون برنت ـ الحديقة السرية The Secret Garden "

فى كتابها الممتع " الرحلة السحرية " ، تروى " إيلس كليبر " سلسلة من المغامرات التى تتم فيها مساعدة الأطفال عن طريق " كلمات سحرية " تعطيهم القوة والإحساس بالسعادة وتدفعهم للنجاح فى مطلبهم ، وذلك عند تكرارها بصوت عال ، وباستخدام هذه العبارات الدافقة يستخرج أبطال وبطلات " الرحلة " الطاقة المختزنة فى الحديث الإيجابى إلى النفس .

ما هو الحديث إلى النفس ؟

إن كلاً منا يحمل بداخل ذاته محادثة صامتة تعرف بالحديث النفسى ، وهذا الحديث النفسى يتكون من صوتين كامنين يدخلان فى محادثة مستمرة ، الصوت الأول والذى يعرف بالصوت " نعم " يقدم حديثاً نفسياً إيجابياً ومسانداً ، والصوت " نعم " هو مصدر السلام والقوة ، إنه يشمل حب الاستطلاع الغريزى ، والتعجب ، والنشاط ، والعفوية ، والإبداع ، والمرح ، وكل ما يتمتع به ، أما الصوت الثانى ، وهو الصوت المضاد الذى يسمى الصوت " لا " ، فإنه يعبر عن الآراء السلبية ، والمخيفة ، وغير المنتجة ، وهو صوت الشك ، والقلق ، والضيق ، والخجل ، وكراهية النفس ، وفيما يلى بعض الأمثلة لأصوات " جيسى " البالغة من العمر عشر سنوات :

الصوت " نعم " لـ " جيسى "	الصوت " لا " لـ " جيسى "
أستطيع	لا أستطيع
أختار أن . أريد أن .	يجب علىّ أن .
أستطيع أن أحاول .	أخاف أن أفعلها
أنا ذاتى وهذا يكفى .	إننى لست صالحاً لشىء .
أستطيع أن أتعامل معها .	لا أستطيع أن أفعلها
إننى متميز.	إننى خاسر
سأنجز أعمالى فى هذا الوقت العصيب .	لن أكون سعيداً مرة أخرى .
أستطيع أن أحدث فارقاً .	إننى عديم الحيلة .
إننى ذكى .	إننى غبى .
إننى حسن المظهر .	إننى وقح .
إننى خائف ولكنى سأقوم بالمهمة على أية حال .	لا أستطيع القيام بالمهمة لأننى خائف جدا .

إن عاجلاً أو آجلاً ، فإن الحديث النفسى لدى الطفل سيصبح نبوءة فيما بعد للإنجاز الذاتى ، إن ما يعتقده الطفل بنفسه هو ما سيحققه ، فإذا ما حدَّثه الصوت " نعم " ـ سواء بالكلمات أو من خلال الصور ـ بأنه ناجح ، فإن الأمر سيكون مسألة وقت فقط قبل أن يظهر ذلك النجاح فى العالم الخارجى ، لذا فإن اعتقاد " جودى فوستر " بأن كل لوحاتها التى رسمتها بيديها تشبه لوحات بيكاسو ـ والذى يعنى الثقة بعظمتها وعلو شأنها ـ قد أدى بها إلى إظهار ثقتها .

وعلى النقيض من ذلك ، إذا ما سيطر الصوت " لا " وأخذ يتذمر مثل : " ما الفائدة من وراء ذلك ! لا أستطيع أن أفعلها " ، فإن الطفل سينجز المهمة أو يفشل فى إنجازها طبقاً لذلك الاعتقاد ، ويعانى الأطفال الذين نشأوا على النقد من هذا الإحباط على وجه الدقة .

دعم وتقوية الصوت " نعم " من خلال أساليب التعزيز

إن **أسلوب عبارات التعزيز** لهو أداة بسيطة لدعم وتقوية الصوت " نعم " عند الطفل ، كما أنه فكرة إيجابية يركز عليها الطفل لكى يصل إلى النتيجة

المرجوة ، وقد تكون تلك النتيجة هدفًا أو حصيلة معينة (مثل التحسن فى الدراسة ، أو تكوين صداقات جديدة ، أو تحسين الصحة) أو تحسين الاتجاه الفكرى أو حالة العقل (محاولة حب النفس ، والتغلب على الخوف) ، ويستطيع الطفل إيجاد أسلوب التعزيز فعلياً لأية حاجة ، أو هدف ، أو تحدٍ فى حياته .

فعلى سبيل المثال : انتقل " فينيس " البالغ من العمر اثنى عشر عاماً إلى مدينة جديدة ونظام مدرسى جديد ، وفى البداية ملأت أصوات " لا " عقله بكل أنواع الأمور المعلقة والمثيرة للاهتمام ، فقد يؤدى به صوت " لا " إلى قوله : " هذه المدرسة كبيرة جداً ، ولن أستطيع أبداً تكوين صداقات " .

ولتهدئة تلك المخاوف ، قرر " فينيس " التحدث إلى مستشار المدرسة ، واستطاعا أن يوجدا معاً العبارة التعزيزية لـ " فينيس " وكانت كالتالى : " **أنا شخص محبوب يستطيع تكوين صداقات جديدة بسهولة** " . وفى كل يوم فى طريقه إلى المدرسة ، كان " فينيس " يكرر عبارة التعزيز هذه إما فى نفسه أو بصوت عال . وما حدث هو أنه عندما نطق هذه الكلمات ، انحلت العقدة الموجودة فى شبكة ضفيرته الشمسية (وهى مجموعة أعصاب بين العمود الفقرى والمعدة) وشعر جسده بانخفاض حدة التوتر ، وكلما عاد الصوت " لا " فإن " فينيس " ببساطة يردد العبارة ، وقد حقق " فينيس " النتيجة التى كان يريدها ـ وهى صداقات جديدة مع زملاء الدراسة .

وهذه بعض العبارات الإيجابية الأخرى التى استخدمها الأطفال بنجاح :

العبارات الإيجابية للأطفال

(يقولها الطفل لنفسه)

أحب المظهر الذى أظهر به .

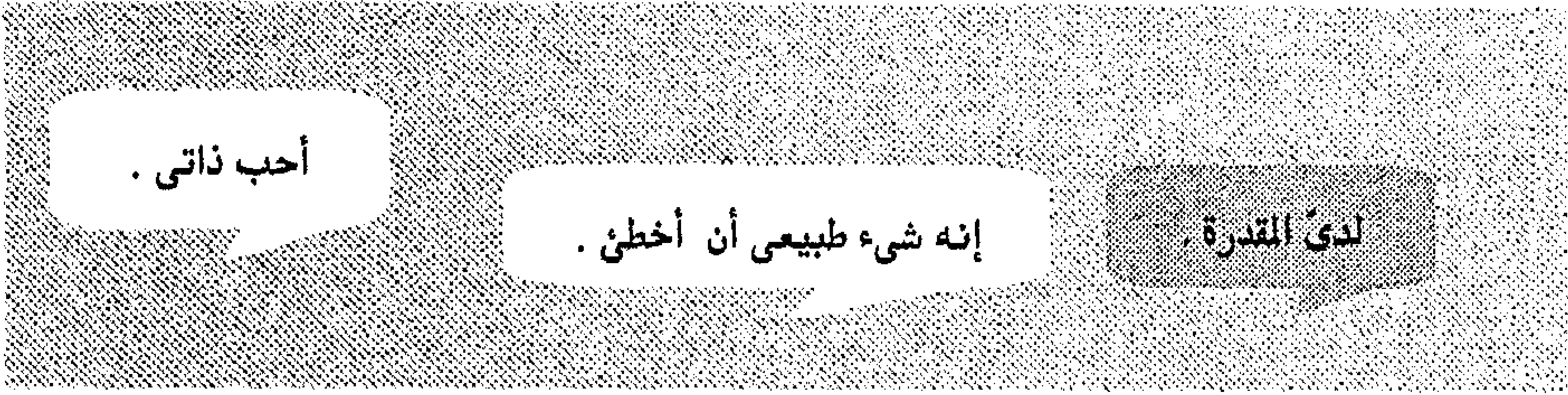
إننى ذكي .

أستطيع أن أكوّن صداقات .

إننى جيد خاصة فى الرياضيات .

إننى طالب جيد .

تابع ←



إن الاستخدام الواعى لعبارات التعزيز يدعم الصحة العاطفية وتقدير الذات عند الأطفال بطرق متنوعة :

١. **إن الحديث النفسى الإيجابى يعزز الاستقلال ، والمسئولية الذاتية لدى الأطفال** ، وذلك عن طريق تشجيعهم على الغوص داخل أنفسهم حتى يصبحوا القوة الخلاقة المسيطرة على حياتهم ، وهذا التأكيد على ضرورة التحرك من تأييد البيئة إلى تأييد الذات يتوافق مع عمل رواد تنمية الطفل مثل " ماريا مونتيسورى " ، و " رادولف دريكارز " ، و " إريك إريكسون " .

٢. **من خلال استخدام الحديث النفسى الإيجابى ، يستطيع الطفل أن يغير مفهومه عن نفسه من بنائها الخارجى إلى بنائها الداخلى** . فبدلاً من الاعتماد على الرسائل الإيجابية الموجهة من الخارج ، فإن الطفل يستطيع أن ينجز عمله ، على سبيل المثال : عندما يشعر " إدوارد " بالوحدة والعزلة ، فإنه ينظر فى المرآة ويردد قائلاً : " أنا شخص محبوب وألقى قبولاً من الآخرين " .

٣. **يقوّى الحديث النفسى الإيجابى ثقة الطفل بنفسه وتقديره لذاته** . كانت نسبة غياب " مايك " فى المدرسة كبيرة فى الوقت الذى كان يُعالَج فيه من إدمان الكحوليات ، وكان يندب حظه قائلاً : " لم يقل لى أحد يوماً إنى أستطيع فعل أى شىء " ، وبعد العمل مع أسلوب التعزيز البسيط التالى : " أنا شخص أستطيع أن أفعل شيئاً مختلفاً " ، بدأ " مايك " الحديث مع أطفال آخرين عن تجربته مع الكحول ، وهو يحاضر الآن فى أنحاء البلاد طوال الوقت .

توجد أحاديث نفسية إيجابية إضافية من أجل تقدير الذات فى الفصل الخامس .

٤. **يوفر الحديث النفسى الإيجابى علاجاً للخجل المرضى** . طبقاً لـ " جون برادشو " والمعالجين الآخرين ، فإن الخجل المرضى يرتبط ارتباطاً شديداً

بالإدمان ، وبتعليم الأطفال كيفية التأكيد على استحقاقاتهم الذاتية الأساسية ، يمكن إيقاف الأثر السيئ للخجل ، ويستطيع الطفل أن يعطى نفسه تقديرها ويمدحها بدلاً من نقدها وإدانتها . ويوجد حديث نفسي إيجابى إضافى للتغلب على الخجل فى الفصل الخامس .

٥. **بإمكان الحديث النفسى الإيجابي أن يساعد على تحديد وتحقيق أهداف شخصية** . مثل التحسن أكاديمياً ، أو تكوين فريق رياضى ، أو أن يصبح صديقاً أفضل . وتوجد أنواع إضافية للحديث النفسى الإيجابى للتعليم والدراسة الأكاديمية فى الفصل السابع ، وأنواع أخرى لأداء الألعاب الرياضية فى الفصل السادس .

٦. **بإمكان الحديث النفسى الإيجابى أن يؤثر على صحة الطفل وبنيانه الجسدى** . فمثلاً كانت جارتي " مولى " البالغة من العمر اثنى عشر عاماً تتعافى من الأنفلونزا ، وكانت قد سألتنى عن سبب عدم مرضى ، فأجبتها أننى متى أشعر بأننى سوف أصاب بشيء ما ، فإنى فقط أتحدث إلى نفسى بصوت مسموع لأبعدها عن ذلك الشيء ، وبعد شهر جاءتنى " مولى " فى زيارة وصاحت قائلة :

" لقد نجحت ! " . فسألتها :

" ما الذى نجحت فيه ؟ " .

فأجابت : " لقد فعلت ما قلته لى ، حيث بدأت أصاب بالأنفلونزا الأسبوع الماضى وقلت لنفسى لقد ذهبت عنى علة الأنفلونزا وأنا بصحة جيدة ، وبعد قليل شفيت من الأنفلونزا " .

ويوجد المزيد من الحديث النفسى الإيجابى للصحة فى الفصل السادس .

٧. **يشجع الحديث النفسى الإيجابى الطفل على أن يقوّى نفسه ويقاوم الضغوط الخارجية** . وتأتى غالباً تلك الضغوط من المحيطين به من الكبار ، والأصدقاء والمجتمع ، على سبيل المثال : عندما قال بعض أصدقاء " جادن " لها إن رفضها التدخين ليس من اللباقة ، أجابت ببساطة : " اللباقة هى أن أعتنى بنفسى وأساعدها " . يوجد المزيد من الحديث النفسى الإيجابى لمقاومة ضغط الأصدقاء فى الفصل السابع عشر .

٨. **بإمكان الحديث النفسى الإيجابى أن يساعد الطفل على التحول بأسلوب إيجابى فعّال** . بعد ضربة البداية دخلت العديد من الأهداف لتنهى المباراة

تماماً ، فما كان من " جمال " إلا أن ألقى باللائمة على نفسه ، وردد فى نفسه : " إننى أتسبب فى خسارة كل شخص " ، ولكن بمساعدة والديه استبدل " جمال " بحديثه النفسى السلبي عبارة التعزيز التالية : " لقد بذلت أقصى ما فى وسعى ، ولا أزال شخصاً نافعاً ، أستطيع أن أمارس لعبتى المفضلة وأن أفعل الأفضل فى المرة القادمة " ، وبعد أن تحرر من عقدة الذنب ولوم النفس ، كان " جمال " قادراً على الرجوع لأدائه وتحسين مستواه فى المباراة التالية .

٩. **وأخيراً ، فإن الحديث النفسى الإيجابى يساعد الطفل على النظر إلى المستقبل نظرة أكثر تفاؤلاً** ، ويقلل أيضاً من شعوره باليأس والإحباط . لقد أصبح " تيجر وودز " أحد أعظم لاعبى الجولف على مر العصور ويرجع ذلك إلى تعوده على الحديث النفسى الإيجابى ، فلم يكن يسمح أبداً للأخطاء والإخفاقات أن تصرفه عن وجهته ، مما ساهم بصورة كبيرة فى نجاحه . وقال : " إن طريق الفشل ممهد بالسلبية ، وإذا ما اعتقدت أنك لن تستطيع أن تفعل شيئاً ما ، فإن الخيارات التى ستتاح أمامك هى أنك لن تستطيع أن تفعله " ، كما أوضح أيضاً أثر الوالدين عندما قال : " إن أمى واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين يجدون شعاعاً من الضوء فى أكثر السحب ظلاماً ، وأعتقد أننى قد اكتسبت نظرتى الإيجابية منها ، تماماً كما اكتسبت من أبى مبدأ عدم الاستسلام بلا هوادة ، وكلاهما يتطلب الإيمان الكامل بالنفس والقدرة على معايشة النتائج سواء كانت خيراً أو شراً " .

طريقة إيجاد عبارات التعزيز العلاجية

يحب الأطفال استخدام عبارات التعزيز ؛ لأنها بسيطة التكوين والاستخدام ، ولها ثلاث خصائص رئيسية :

- تقال بضمير المتكلم .
- تقال فى زمن المضارع .
- تقال على نحو إيجابى .

والعملية التالية توضح طرق إيجاد عبارات تعزيز لأى هدف أو حاجة :

١. **اختر أية مسألة فى حياتك تريد التعامل معها** . وقد يشمل موضوع عبارات التعزيز أمرًا أو مسألة صحية ، أو قضية فى العمل ، أو مسألة مالية ، أو تقدير الذات ، أو السلامة العقلية ، أو أى مسألة تختارها .

٢. **قرر ما تريده أن يحدث فى هذه المسألة من الحياة** . اسأل نفسك : " ماذا أريد أن يحدث ؟ " ما هى النتيجة التى أسعى وراءها ؟ " .

٣. **كوِّن تعبيراً مختصراً يعبر عن النتيجة المرجوة** . استخدم ضمير المتكلم . اكتب عبارات التعزيز فى الزمن المضارع ، ثم تخيل التجربة التى تجرى فى هذه اللحظة ، إن قولك : " إننى أحب ذاتى " يشعرك بالقوة أكثر من قولك : " أنا سأحب نفسى " . ثم قلها على نحو إيجابى ، واذكر ما تريد ، وليس ما لا تريد ، فإذا قلت : " إننى لست مريضاً " ، فإن العقل الباطن سيتجاهل كلمة " لست " ويسمع كلمة " مريض " ، ومن ثم فإن العبارة التعزيزية تعمل بصورة أفضل إذا ما قلت : " إننى معافى " .

٤. **جرّب الشعور الذى ستضفيه عليك عبارات التعزيز** . كرر أسلوب عبارات التعزيز لنفسك حتى تشعر بأنها قد وصلت إلى أعماق وجدانك ، وعندما يحدث هذا فقد تشعر بها فى جسدك أو تسمع " آهة " رقيقة . وهذب من نغمة أسلوب عبارات التعزيز عن طريق تغيير كلمات قليلة حتى تكون لها كفاءة وفاعلية .

٥. **كرر أسلوب عبارات التعزيز** . التكرار هو أصل التعلم ، فعند تكرار أسلوب عبارات التعزيز ، فإنها تترسخ فى العقل مما يثبت الفكرة الجديدة ، كما قال " كولين " فى " الحديقة السرية " بشأن ذلك : " إنك تتعلم أشياء عند قولها مرة بعد أخرى والتفكير بها حتى تستقر فى ذهنك إلى الأبد ، وعند ممارستك أسلوب عبارات التعزيز ، فإنك تستطيع أن تقولها أمام نفسك بصوت عال ، أو تكتبها ، أو حتى قد ترغب فى سماعها على شريط تسجيل أو قرص مدمج ، ويستمتع الأطفال بصفة خاصة بأسلوب عبارات التعزيز عندما تكون لها نغمة إيقاعية أو تم تطعيمها بالموسيقى أو تمت صياغتها كأغنية شخصية خفيفة .

٦. **استخدم الأسلوب بمعدل ثابت** . إن استخدام أسلوب عبارات التعزيز الخاص بك على أساس يومى يساعدك على الاستفادة أكثر من مبدأ التكرار المتباعد ، ومن الأفضل أن تخصص وقتاً معيناً إذا كان فى إمكانك ، ويفضل أن يكون

ذلك بعد الاستيقاظ أو قبل النوم ، ويقول الآباء إن أطفالهم يستمتعون بممارسة أسلوب عبارات التعزيز فى وقت النوم .

ويستطيع الطفل أن يحمل هذه العبارات فى حقيبته أو يعلقها فى مكان يسمح له برؤيتها يومياً ، كما أن رؤية عبارات التعزيز يومياً وبانتظام يحافظ على الأهداف المثبتة فى ذهن الطفل ، فتصبح هذه الأهداف واقعاً ملموساً .

وقد تسأل : " كيف أعرف الوقت الذى تؤدى فيه هذه العبارات وظيفتها بصورة أفضل ؟ " والإجابة هى عندما تشعر بالنتيجة المرجوة أو عند تحقيقها . وإذا كان الهدف الذى تسعى وراءه هدفاً مادياً ، فإنه يكون واضحاً عندما تصل إليه . وعلى النقيض من ذلك ، إذا كنت تسعى وراء تغيير نفسك ، فعليك أن تلاحظ متى ستبدأ حالتك النفسية فى التغيير ، وعندما تشعر بالاكتمال ، فإنك تستطيع أن تنتقل إلى الهدف أو التحدى التالى الذى يفرض نفسه .

تقدير الحديث الإيجابى للأطفال

إلى من يهمه الأمر .

اسمى " إرين " وأبلغ من العمر تسعة أعوام ، وتتولى عمتى " فى " العناية بى وبأختى " سمر " منذ الصغر .

تحب عمتى الأطفال كثيراً ، وهى تقوِّمنا ، ولكن فى غير عنف ، وهى تذكرنا دائماً بأن نقول إننا " سعداء ، ومبتهجون ، ومحظوظون " ، كما تعلِّمنا عمتنا أن نعتنى بتفكيرنا ، وهى تقول إن اليد لا تضرب إذا كان التفكير ينم عن العطف ، كما أننا نبتكر أشياء فنية ونخبز الفطائر فى الإجازات ، وفى الأيام الأخرى أيضاً ، سوف أفتقد عمتى هذا الصيف .

المخلصة

إرين

إن " إرين " طفلة محظوظة ، لأنها تعلمت تحت وصاية وإرشاد عمتها " فى " أن توجه حديثها قبل سن التاسعة ، وطبقاً للعمة " فى " وآخرين ، فهناك ثلاث طرق أساسية لتقديم الحديث النفسى الإيجابى إلى الطفل وهى : استخدام الحديث

النفسى الإيجابى مع نفسك ، ثم ترديد عبارات التعزيز مباشرة للطفل ، وتعليم الطفل كيف يبتكر عبارات التعزيز الخاصة به .

استخدام الحديث النفسى الإيجابى مع نفسك

يبدأ تعليم الحديث النفسى الإيجابى للطفل بمراقبة حديثك النفسى الخاص بك ، فعندما تتعلم أن تتحدث إلى نفسك بصورة أكثر احتراماً وبطريقة أكثر وداً ، فإنك ستبدأ التحدث إلى طفلك بنفس الطريقة ، وبالإضافة إلى ذلك ستصبح مثلاً أعلى لشخص يتبع مع نفسه أسلوب عبارات التعزيز . يوضح الفصل الرابع طريقة تجسيد الآباء والمدرسين والمستشارين النفسيين للحديث النفسى الإيجابى فى حياتهم اليومية .

ترديد عبارات التعزيز مباشرة إلى الأطفال

إن الحديث النفسى للطفل ليس وليد المصادفة ولا يأتى من تلقاء نفسه ، وإنما هو وليد ما سمعه ممن حوله ، وقبل فترة طويلة من تعلم الطفل أسلوب تعزيز ذاته ، فإن الكلمات هى ما تعززه إيجابياً أو تنتقده سلبياً ، وليس الكلمات فقط ، وإنما كذلك أقوال أو أفعال من تربى على أيديهم فى المهد ، فعند سماع الطفل لكلمات الإطراء والتشجيع فسوف يتعلم أن يحب ذاته ويمدحها ، وعلى النقيض من ذلك فعندما يسمع الطفل كلمات النقد واللوم ، فسوف يتعلم أن يشعر بالخجل وبأنه عديم القيمة . والآن لنبحث فى كيفية استخدام الكبار ـ الذين يقومون على رعاية الأطفال ـ لقوة الكلمة المنطوقة استخداماً واعياً لتقوية وتعزيز الطفل إيجابياً .

التوقيت المناسب لتعزيز الطفل

هناك أوقات معينة يكون فيها الطفل على استعداد لتلقى المعلومات الإيجابية . فعلى سبيل المثال : يكون الأطفال أكثر استرخاءً وانفتاحًا عادة عندما يحين وقت النوم أى عندما يهدأون من أحداث يومهم ، بل إن العقل الباطن يصل إلى أقصى درجة من التقبل قبل النوم . ولذا عليك قبل أن تدثر طفلك فى فراش النوم ثم تمسك به وتقول له : " إننى أحب وجودك فى حياتى " أو " إننى مسرور أنك ــ (اسم الطفل) " .

كما أن وقت النوم هو أنسب وقت للأطفال ليمارسوا فيه عبارات تعزيز الذات . وإننى أقترح على طفلك أن يكرر عبارة تعزيز ذاته المفضلة لديه أو يستمع إليها من خلال شريط كاسيت أو قرص مدمج ، وذلك قبل أن يغط فى سبات عميق ، وإذا لم يكن لدى طفلك عبارة لتعزيز ذاته ، فعليك أن تساعده على ابتكار عبارة خاصة به بقولك له : " أخبرنى عن شيء تحبه لنفسك أو شيء أنت بارع فيه " ، وبعد تكرار عبارة تعزيز الذات معاً ، اختتم حديثكما بقولك له : " تستطيع أن تقول هذه الكلمات بنفسك ، وبصوت عال ، حتى عندما لا أكون موجوداً هنا معك " .

هذا ويزداد أثر الإطراء عندما تفاجئ طفلك ، فمثلاً : بينما يؤدى طفلك واجباته المنزلية ، فمن المفضل أن تقول له : " ألاحظ أنك أديت مهمة عظيمة بتنظيف المرآب ". إن مثل تلك التعليقات غير الملحة تترك أثراً فعالاً على الطفل . حيث تدعم تقديره لذاته كما تخلق ذخيرة من الرضا تبقى مصاحبة لعلاقتك معه خلال الفترات الصعبة .

وعندما نقدر شيئاً ما فإننا نعطيه وقتنا وجهدنا ، وعندما تستغرق وقتاً من أجل تعزيز طفلك فإنك كما لو كنت تقول بصيغة غير مباشرة : " إنك شخص مهم ، كم يهمنى أمرك " ، كما أن الحديث الإيجابى الموجه إلى الطفل يعد طريقة أخرى تقول بها له : " إننى أحبك " .

ما يجب أن تعززه فى طفلك

يُعرِّف القاموس كلمة " يعزز " بالمرادفات التالية : " يؤمِّن أو يثبت أو يؤكد " ، وهناك بعض السجايا والسلوكيات التى تستطيع أن تعززها فى طفلك :

تعزيز كيان الطفل . يحتاج كل طفل لأن يعرف أنه محبوب ومقبول لشخصه هو ، كما أن الحب التام غير المتحفظ هو أعظم هبة نستطيع أن نهبها لأطفالنا ، وهذه بعض عبارات التعزيز التى تنفذ مباشرة إلى قلب الطفل موصلة له رسالة : " إنك على ما يرام " .

عبارات تعزيز عن الحب التام

(يقولها الكبار للصغار)

إننى مسرور لأنك طفلى .

إنك متميز جداً .

إنك محبوب .

إنى أحبك وأقبلك فقط بالطريقة التى تبدو بها .

ليس هناك أى شخص مثلك .

ليس عليك أن تفعل أى شىء لتكسب حبى .

أسعد الأيام يوم ميلادك .

أنت شخص ذو قيمة .

لاحظ أن عبارات التعزيز السابقة ليست لها علاقة بأى شىء يفعله الطفل ، بل إن طفلك محبوب لمجرد أنه موجود .

وقبول طفلك كما هو يشكل علاجاً خيالياً له . ارجع بذاكرتك إلى مهد الطفولة وتخيل كم سيكون شعورك عجيباً لو أن أبويك قد قالا لك هذه العبارات يومياً ، وعلى العكس . فإن أكبر جرح قد يصيب الطفل هو عدم كونه محبوباً لشخصه ، لذلك فسوف يسعى ليكون ذا أهمية أمام الآخرين عن طريق أداء وتحقيق وجذب الاهتمام الخاص به ، ولكن لن يستطيع أى مقدار من السعى أن يعالج الجرح الذى نفذ إلى قلب وكيان الطفل .

تعزيز حق الطفل فى شعوره . تعد القدرة على الشعور والتعبير عن المشاعر هى أساس الصحة والسلامة النفسية ، فالمشاعر تعد وجهاً أساسياً لما تعنيه كلمة إنسان ، كما أنها ضرورية وأساسية ، وتوصلنا بأنفسنا وبالعالم من حولنا ، كما تجعلنا المشاعر نعرف ما نريد ، وما نحتاج ، وما هو المهم بالنسبة لنا ، وكيف نتولى العناية بأنفسنا .

وبصفة مبدئية يحتاج الطفل إلى الكبار للسماح له بالتعبير عن مشاعره ، ومنحه المصطلحات التى تساعده على ذلك ، ويمكن اكتساب هذا عن طريق الاستماع الفعال وهو انعكاس شعور الطفل ، فمثلاً إذا كان هناك طفل غاضب فإننا نقول : " إني أعتقد أنك غاضب ؛ لأن أختك قد استخدمت لعبتك دون إذنك " ، وإذا كان خائفاً فإننا نقول له : " أراهن أن أول يوم فى المدرسة الجديدة يوم مروع " ، والاستماع الفعال لا يقيم المشاعر ، أو يحكم عليها أو يحاول تقويمها ، بل إنه يعترف ويقر للطفل بأنه على طبيعته .

وعندما لا يُسمح للطفل بالإفصاح عن مشاعره وبخاصة مشاعر الغضب والإيذاء ، فإن ذلك قد يجعله يثور بطريقة غير مناسبة ، أو قد يسبب له الكبت أو قد يؤدى كذلك إلى الشعور بالألم عاطفياً وبدنياً . وعندما يستطيع الطفل التنفيس بحرية عن مشاعر الغضب والخوف والإيذاء فإنها ستزول بطرق إيجابية . ويتضح هذا المبدأ فى القصة التى ترويها " أليس ميلر " إخصائية العلاج النفسى السويسرية فى كتابها " حالة الطفل الموهوب " ، حيث كانت هناك فتاة مصابة نفسياً بسبب فشل والدها فى أن يقابلها فى محطة القطار ، وعندما رأت " ميلر" الطفلة لأول مرة ، كانت الطفلة فى حالة يرثى لها .

وعندئذ قلت لمارينا : " يا للأسى ، حتماً كان ذلك شيئاً مخيباً للآمال بالنسبة لك ! " فنظرت لطفلة أخرى وانحدرت دمعتان كبيرتان على خديها ، إلا أنها بعد قليل كانت تسترق النظر إلى أطفال آخرين ، وبعد دقيقتين أخريين كانت تقفز بسعادة معهم . ولأنها قد عايشت الألم العميق ولم يتم كبته ، فقد فتح لها ذلك الطريق أمام المشاعر الأكثر سعادة .

وهذه بعض عبارات التعزيز لحق الطفل فى التعبير عن مشاعره :

عبارات التعزيز الإيجابى للتعبير عن المشاعر

(يقولها الكبار للأطفال)

إننى أحب أن تشاركنى مشاعرك .

من الجيد أن تعبر عن شعورك .

كل مشاعرك مهمة .

بإمكانك أن تبكى إذا شعرت بالحاجة إلى ذلك .

من الطبيعى أن تشعر بالحزن .

من الجيد أن تشعر بالسعادة .

من الطبيعى أن تشعر بالغضب .

من الطبيعى أن تشعر بالخوف .

من الطبيعى أن تعبر عن شعورك مهما يكن .

وعندما ينشأ الطفل فى جو يسوده الحب ، والاحترام والوفاق ، فلا شك أنه سيتعلم التعبير عن جزء كبير من عواطفه ومشاعره ، حتى المؤلمة منها كالغضب ، والخوف ، والحزن ، وغالباً ما يخجل البالغون من مشاعرهم أو ينكرونها عندما كانوا أطفالاً ، حيث يقوم الكبار بقمع تلك المشاعر والخجل منها

وينظر إلى المشاعر فى العديد من العائلات على أنها ضعف وشىء غير لائق ، ولكن فى الحقيقة عندما يتم حجب مشاعر الأطفال فسيحدث التالى :

- قتل مشاعرهم مما يؤدى إلى فسادها واضطرابها ، وتظهر بعد ذلك على شكل ثورات غضب ، وفقدان ثقة والتصرف بأساليب خارجة .
- انعدام الثقة فى القدرة على الفهم والإدراك الحسى .

- فقدان التواصل مع أنفسهم ، ومن ثم يصبحون أكثر قابلية لضغوط أندادهم ، والعصابات من حولهم ، وتعاطى المخدرات .

إن خجل الطفل من مشاعره بسبب من يقومون على رعايته يحدث كالتالى : لدى الطفل " شعور سلبى " مثل الغضب ، أو الخوف ، أو الحزن وهذا يثير انزعاج المربِّى بشأن غضبه ، أو خوفه هو شخصياً ، وعندئذ يحاول المُربى أن يحد من الشيء الذى يعتبره مصدر إزعاج ، ألا وهو مشاعر الطفل ، فمثلاً :

١. إذا صرخ طفل فى نوبة **غضب** قائلاً : " أكرهك " فإننا نرد قائلين : " أنت لا تكره أمك فى الحقيقة " أو " لا ترفع صوتك أمامى " .
٢. إذا كان هناك طفل **حزين** ، فإننا قد نحاول أن ننكر الحزن ونقول : " لا تكن ذلك الطفل الباكى" أو " لا تكن حزيناً هكذا " .
٣. إذا كان هناك طفل **يخاف** أن يذهب إلى سريره فى الظلام ، فإننا قد نقول له : " لا تكن سخيفاً " أو " ليس هناك ما تخافه ".
٤. حتى **الفرحة** قد تُكبت ، حيث نقول للطفل : " لا تفرط فى السعادة وإلا قد يحدث لك مكروه ".

فإذا لاحظت أنك تجيب بطريقة سلبية ، أو إيجابية ، أو بأى طريقة أخرى تتدخل فى قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره ، فعليك أن تختار بدلاً من ذلك أن تجرب طريقة الاستماع الفعَّال ، واسأل نفسك بالإضافة إلى ذلك : " ماذا عن هذا الشعور الذى يجعلنى منزعجاً ؟ " .

تطبيق

كان " ثان " فى حالة يرثى لها بعد أن مات كلبه المدلل " سبوت " ، وكان أبوه منزعجاً لألمه وحزنه ، فما كان منه إلا أن قلل من مشاعر " ثان " ، حيث قال له : " لقد كان " سبوت " كلباً عجوزاً على أية حال ، وسنشترى لك كلباً جديداً ، ودعنا الآن نشترى آيس كريم " . لم يكن الأب على وعى بكيفية أو سبب تناوله للموضوع بهذا الشكل

تابع ←

ولأن " ثان " لم يستطع أن يعبر عن حزنه بشكل ملائم ، فقد بدأ فى التصرف بشكل خارج على المألوف فى المدرسة ، فقام المستشار المدرسى بترتيب لقاء مع الأسرة ، وفى أثناء الجلسة علم أن والد " ثان " قد نشأ فى أسرة متسلطة حيث تعتبر المشاعر نوعاً من الضعف ، وقابل الأب الموقف بشجاعة ، وبدأ تغيير نظرته للتعبير عن المشاعر ، واقترح المستشار المدرسى على الأب أن يستخدم عبارات التعزيز التالية لمساعدته على تدعيم ذلك التغير :

أساليب تعزيز والد " ثان " لتأييد المشاعر

(يقولها والد " ثان " لنفسه)

استطيع أن أسمح لـ " ثان " بأن تكون له مشاعره الخاصة .

أشعر بالراحة لغضب " ثان " وحزنه .

أشعر بالارتياح عندما أغضب أو أحزن .

أشعر بالارتياح لمجموعة مشاعرى أنا و " ثان " .

وعندما أصبح والد " ثان " فى راحة أكثر مع مشاعره ، كان أكثر تقبلاً لأن يدع " ثان " يعبر عن حزنه .

تعزيز الأشياء المفيدة التى يفعلها الطفل . نستطيع أن نعزز الطفل عن طريق تعبيرنا بالرضا عن الأشياء التى يفعلها ، فالطفل ينشرح عندما نقدِّره ونمدحه . لذا فإن عليك اختيار شيء ما قد فعله الطفل بصورة طيبة خلال اليوم وامدحه عليه . مثلاً : " عندما ذهبنا إلى المتجر أعجبنى أنك وضعت الأطعمة فى سلة التسوق " ، أو " أشكرك على تنظيفك حجرة اللعب ". وهناك عبارات تعزيز أخرى تشمل :

يا له من رسم لطيف !
إنى ممتن لك على تصفيفك لشعرك .
أشكرك على غسلك الأطباق .
لقد كانت القصة التى سردتها ممتعة حقاً .
لقد كانت وجبة لذيذة الليلة الماضية .
أشكرك على صبرك .

تعزيز مواهب وقدرات الطفل . وهناك مجموعة أخرى مهمة من أساليب التعزيز تدعم مواهب وقدرات الطفل ، وتشمل عبارات مثل :

يا لك من ذكى .
إن أفكارك ممتازة .
إنك تقدم حلولاً عظيمة للمشكلات .
إن صوتك جميل .
يا لك من عدّاء سريع .

تعزيز رغبات واحتياجات الطفل . تستطيع أن تعزز رغبات الطفل واحتياجاته باحترام اختياراته وإتاحة الخيارات أمامه ، وهذه بعض نماذج التعزيز :

أنت تعرف ما يشعرك بالرضا .
بإمكانك أن تطلب ما تريده .
بإمكانك أن تطلب ما تحتاجه .
إننى أحب فضولك وحب استطلاعك للعالم .
إننى مسرور لأنك تريد أن تبحث عن هذا الموضوع أو ذاك .

تعزيز الجمال الجسدى للطفل . الطفل معرض بصورة كبيرة لأن يصاب بالجروح النفسية أو الخجل من جسده . بإمكان أساليب وعبارات التعزيز أن تساعد الطفل على الشعور بالفخر لمظهره البدنى ، لذا فإنك عندما تساعد طفلك على ارتداء ملابسه يحبذ أن تقول له : " إن بشرتك جميلة " أو " يبدو شعرك رائعاً " أو " إنك فتى وسيم " ، وهناك بعض التعليقات المعززة :

أحب الطريقة التى تبدو بها .
إنك فتاة جميلة .
أنت ولد وسيم .
إن جمالك متميز .
أحب النمش الذى فى جسدك .
أحب شعرك المجعد .
أحب نظارتك .
أحب صوتك .

وهناك المزيد من عبارات تعزيز شكل الجسد فى الفصل السادس .

تعزيز أهداف الطفل . يمكن تعزيز الأهداف عن طريق قولك لنفسك : " إن طفلى يفعل أقصى ما فى وسعه " ، وسيسمح لك هذا بالفصل بين أهداف الطفل وسلوكه .

فمثلاً : افترض أنك تمشى فى المطبخ ثم رأيت أن طفلك قد نثر الفاكهة والحلوى على المنضدة والحوائط ، فبدلاً من الصراخ أو نعت طفلك بالقذارة ، عليك أن تقول له : " عزيزى ، أعرف أنك كنت تحاول أن تساعدنى عندما وضعت حلوى البودنج الذائبة فى الخلاط ، ولكن الغطاء لم يكن عليه ، ولذا فلدينا قاعدة تقول : " استخدام الأجهزة مسئولية الكبار فقط " وأنت تساعدنى كثيراً فى المطبخ ، ولكن تذكر أن تسأل الكبار أولاً ليساعدوك على استعمال الخلاط " .

تعزيز الطفل بطريقة غير شفهية . هناك مجموعة متنوعة من طرق تعزيز الطفل التى لا تعتمد على الأسلوب الشفهى ، فيمكن إيصال رسائل إيجابية عن طريق عناق أو نظرة يملؤها الحب ، أو ببساطة عن طريق قضاء ما يكفى من الوقت مع الطفل . وبمثل أهمية الكلام فإن أساليب التعزيز غير الشفهية ينبغى أن تتوافق مع الأسلوب الشفهى من خلال اتباع اتجاه ضمنى من حب واحترام الطفل . فبدون الانسجام والتطابق بين الكلمات ، والمشاعر والأفعال ، فإن أساليب التعزيز ستبدو جوفاء وغير موثوق بها .

وعندما تعزز طفلك بصورة منتظمة ، فإنه تلقائياً سيعتنق هذه الكلمات التى تقولها ويقوم بتعزيز ذاته بنفسه . والكلمة الضمنية خلف كل أسلوب تعزيز هى الكلمة " نعم " ، والعاطفة الضمنية هى الحب . واستخدام أساليب التعزيز مع

أطفالك سيجعل علاقتك بهم أكثر حباً واحتراماً كما سيخلق أيضاً ما يريده كل مربٍ ، وهو حياة سعيدة وخصبة لطفلك .

تعليم الأطفال كيف يبتكرون عبارات التعزيز الخاصة بهم

أعط له سمكة تطعمه ليوم ، علِّمه كيف يصطاد تطعمه العمر كله .
" حكمة يابانية "

عندما يتعلم الطفل كيفية ابتكار أسلوب تعزيز خاص به ، فسيصبح مصدر رسائله الإيجابية لنفسه ، ومن ثم مصدر تقدير ذاته ، وفيما يلى كيفية البداية :

ابدأ بتقديم مفهوم " الحديث النفسى " ، واشرح له أننا جميعاً نتحدث إلى أنفسنا من خلال كلامنا داخل أنفسنا ، فمثلاً : إذا ما اجتزت امتحاناً ، أو وصلت إلى البيت عدواً ، فإنى قد أقول لنفسى : " حسناً فعلت يا دوجلاس " ؛ وعلى النقيض من ذلك ، إذا ما بدأت مباراة للهوكى بدخول أهداف فى مرمى فريقى فإنى قد أقول : " اللعنة ، يالها من خيبة " !

استمر بتوضيح أن ما نخبر به أنفسنا يساعدنا على تحديد ماهية شعورنا بأنفسنا ، وذلك على الرغم من أنك قد تُحبط منذ ضربة البداية ، فإن قولك لنفسك : " يالها من خيبة " ! سيسبب لك الشعور بتثبيط الهمة وإعاقة أدائك فى الضربة القادمة بالمضرب . وعلى العكس ، فإن قولك : " سأفعلها بطريقة أفضل المرة القادمة " ، سيمنحك الشجاعة لتمارس تقدمك ، ومن ثم ستؤدى بشكل أفضل .

والآن أنت مستعد للقيام بالعملية التالية التى تتكون من أربع خطوات :

١. اسأل الطفل إذا كانت هناك أية أمور فى حياته يود أن يشعر بإيجابية أكثر نحوها ، واجعله يتكلم بأسلوب واقعى ، وملموس ، فإذا كان يريد أن يحقق هدفاً معيناً ، فاجعله يصف ما يريده بكثير من التفاصيل كلما أمكن . وإذا كان يواجه تحدياً معيناً (مشاكل فى تكوين صداقات ، أو الخوف من الذهاب إلى المدرسة ، أو محاولة التكيف مع حقيقة موت حيوانه المدلل) ، فاطلب منه أن يصف المسألة تحديداً .

٢. وعندئذٍ انطلق إلى المشاعر المرتبطة بهدفه أو تجربته ، هل الطفل متضايق أم منشرح لاختبارات فريق كرة القدم ؟ هل يؤذيه أنه لا أحد يرغب فى اللعب معه ؟ شجّعه على أن يسرد قصته بأسلوبه الخاص . وتستطيع مع الطفل الصغير أن تطلب منه أن يرسم صورة لمشاعره ، أو يشكلها بالصلصال ، وإدراك حقيقة أن الطفل يتعايش مع مشاعره ، هى خطوة مهمة إلى حد كبير .

٣. اعكس وصوّر مشاعر وطموح الطفل ، وهناك عبارات مثل : " يبدو أن حبك للفريق شيء مهم بالنسبة لك " و " يبدو أن " ستيفن " كان قاسياً عندما رفض أن يلعب معك " تعزز مشاعر الطفل وتؤكد له أن هناك آذانًا صاغية له .

٤. وبعد وصف الطفل للموقف وتحديده وتوضيحه لمشاعره عن تلك المسألة ، فإنه يكون مستعداً لصياغة أسلوب تعزيز مدعم . اطلب منه عندئذٍ أن يجد عبارة إيجابية تصف هدفه ، ومشاعره ، وسلوكه وكل ما أخبرك به تواً . ثم انتظر حتى يصيغ أسلوب التعزيز الخاص به بنفسه ، ثم ردده على مسامعه . وإذا كانت لديه صعوبة فى صياغة أفكاره ، فعليك أن تعرض عليه المساعدة بأسلوب لطيف . وإذا كانت هناك صعوبة فى الإيمان بأسلوب التعزيز ، فعليك أن تجيبه قائلاً : " قد لا تؤمن بما تقوله ولكنى أومن به " .

تطبيق

خرج " لوكاس " البالغ من العمر ثمانية أعوام من الملعب يقول باكياً : " لا أحد يحبنى " ، ثم سرد الحادثة للمستشار المدرسى .

١. أولاً ، طلب المستشار المدرسي من " لوكاس " أن يصف له الظروف التى جعلته مهتاجاً وعصبياً . ماذا حدث فى الملعب ؟ هل عاير أحد " لوكاس " بلقب ؟ هل استُبعد " لوكاس " عن المجموعة ؟ فقال " لوكاس " : " أردت أن ألعب الكرة مع مجموعة من الأطفال ، إلا أنهم لم يسمحوا لى " .

٢. ثم طلب المستشار المدرسى من " لوكاس " أن يحدد مشاعره ويطلق لها العنان ، فقال " لوكاس " إنه قد شعر بالأذى حيث إن أطفالاً آخرين قد لفظوه ، وأخذ يئن قائلاً :

تابع ←

" لن يحب أحد أبداً أن يلعب معى " .

٣. والآن بإمكان المستشار المدرسى أن يساعد " لوكاس " على اختيار طريقة جديدة فى الاستجابة للموقف ، قال المستشار : " أسمع منك أنك محبط لأن الأطفال لا يريدون اللعب معك ، ما هى الأشياء التى تستطيع أن تقولها لنفسك لتساعدك على الشعور بالتحسن وأن تذهب وتجد شخصاً آخر ليلعب معك ؟ " .

٤. وبمساعدة المستشار ، إليك بعض عبارات التعزيز التى أوجدها " لوكاس " لنفسه :

عبارات تعزيز لوكاس

أستطيع أن أجد أطفالاً آخرين يمكنني أن ألعب معهم .

إنه من السهل أن أقابل أناساً آخرين .

أحب نفسى ، وكذلك أصدقائى يحبوننى أيضاً .

إننى صديق طيب .

وبعد ذلك وفى نفس اليوم ، وجد " لوكاس " أطفالاً يريدون اللعب معه .

تطبيق

كانت " سارة " تتدرب على دورها فى مسرحية الصف السادس ، ولأنه كان أول دور مهم لها ، فقد كانت تشعر بالقلق والعصبية . وبعد المدرسة بدأت مع مخرج المسرحية كتابة بعض عبارات التعزيز .

١. بمساعدة مخرج المسرحية ، بدأت " سارة " وصف أهدافها بتفصيل دقيق ، متذكرة كلمات دورها فى المسرحية والشعور بالهدوء والثقة على خشبة المسرح

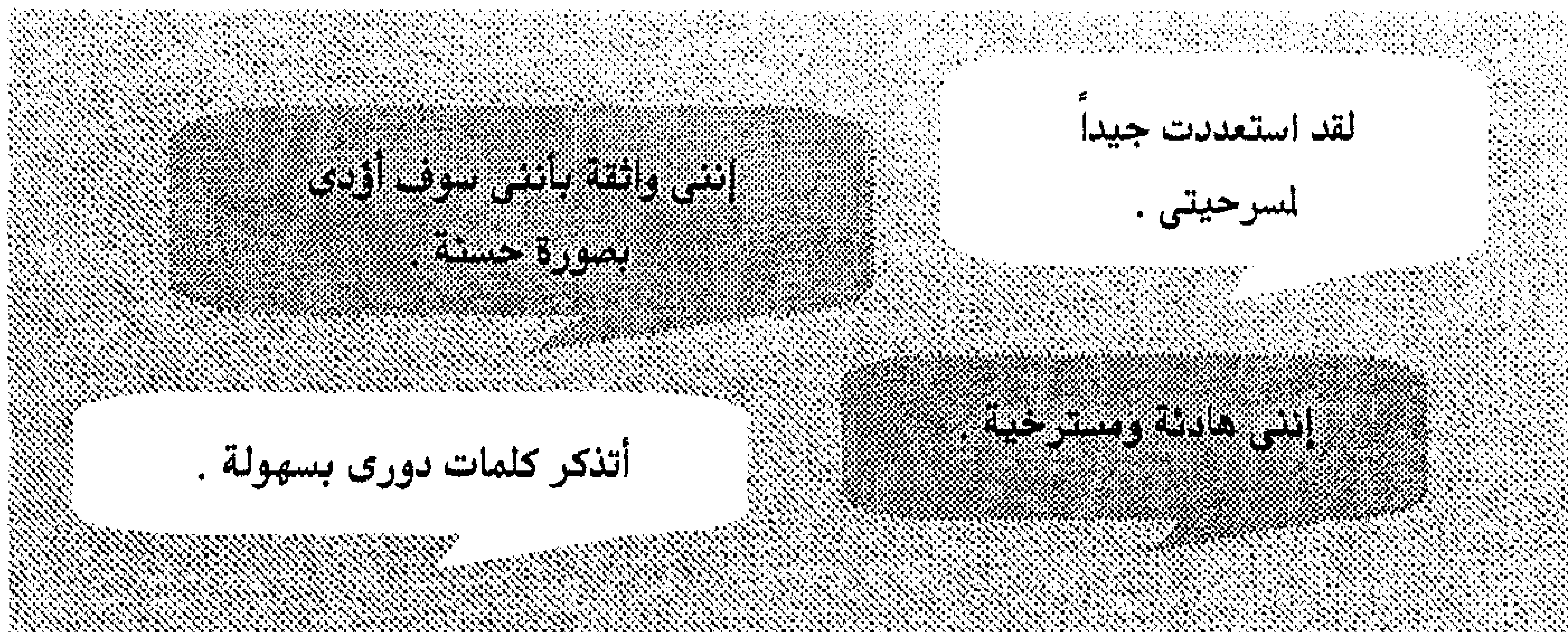
تابع ←

٢. وصفت " سارة " مشاعرها عندما تحقق أهدافها : مثارة ، وسعيدة ، وفخورة بإنجاز هدفها .

٣. نقل المخرج لـ " سارة " الصورة قائلاً : " أستطيع أن أقول لك إنك سترقصين طرباً وتشعرين بالرضا عن نفسك إذا استطعت أن تؤدى لى دورك على خشبة المسرح بالطريقة التى وصفتها تواً " ، وتخيلت نفسها على خشبة المسرح وهى تقرأ كلمات دورها بسلاسة .

٤. والآن ، فإن سارة جاهزة لإيجاد عبارات تعزيز لعب دورها بصورة حسنة ، وهذا بعض ما كتبته سارة :

أساليب تعزيز سارة



وبغض النظر عن وجود بعض الاهتياجات العصبية ليلة الافتتاح ، كانت " سارة " قادرة على أن تتخلص من قلقها وتتذكر كلمات دورها بنجاح .

تعليم أساليب التعزيز فى حجرة الدراسة أو الجلسات الاستشارية

إن الحديث النفسى الإيجابى الذى يتخذ شكل عبارات تعزيز يعد مناسباً جداً للاستخدام فى حجرة الدراسة ، حيث تساعد عبارات التعزيز الطالب على أن يعطى نفسه رسائل إيجابية حول قدرته على التعلم ، كما يمكن أن يرد على

الحديث المثبط والذى يقول إن الطالب لا يستطيع أن يتعلم . لقد قالت مُدرسة ذات مرة لطلابها : " إن كلمة " أنا أستطيع " تساوى فى أهميتها اختبار الذكاء " .

تحدد المدرسة بشكل قوى صورة الطفل عن نفسه خاصة أثناء السنوات الأولى . حيث يتأثر الطفل إلى حد كبير سلبياً أو إيجابياً بتجربته المدرسية ، فلماذا لا نجعل هذه التجربة بناءةً قدر الإمكان عن طريق تعليم الطفل أن يحب ويعزز ذاته ؟ مثلما قال أحد المدرسين الذى يستخدم عبارات التعزيز فى حجرة الدراسة : " تتأصل جذور هذه الكلمات وتساعد طلابى على أن يؤمنوا بأنفسهم " (من فضلك راجع الفصل السابع لتتعرف على المزيد من عبارات تعزيز الذات التى تلائم المدرسة) .

كما يمكن أيضاً استخدام أساليب تعزيز الذات كجزء من الاستشارة أو العلاج النفسى ، فعندما يشعر الطفل بالارتياح لمستشار معين ، فإنه يصبح واعياً بمشكلته ويكون قد حدد مشاعره وعرف كيف يعبر عنها ، لذا فإن المستشار يستطيع أن يقدم عبارات التعزيز التى تساعد الطفل على أن يأخذ خطوات محددة تجاه تغيير سلوكياته .

مثلاً ، دخلت " جوانيتا " البالغة من العمر تسع سنوات مكتب الإخصائى فى المدرسة للحصول على المساندة للتغلب على مشاعرها إزاء إصابة أمها بمرض السرطان . وقالت " جوانيتا " : " إنه لمن الصعب علىَّ ، وخاصة فى فترة ما بعد الظهيرة ، التفكير فى مرض أمى " .

فأجابها مستشار مدرستها قائلاً : " لابد أنه أمر صعب أن ترى أمك وهى تتألم بينما أنت غير قادرة على فعل أى شىء لها ، وإحدى الطرق التى تجعلك تشعرين بالتحسن هى أن تستبدلى بالقلق بعض الأفكار الأخرى بشأنك وأمك . هل يمكنك أن تجدى بعض الأفكار المختلفة للمساعدة ؟ " .

وافقت " جوانيتا " ، ووجدا معاً عبارات التعزيز التالية :

الدواء يساعد أمى على محاربة السرطان .

هناك أناس طيبون يساعدون أمى .

هناك أناس طيبون يساعدوننى .

أستطيع أن أجد أناساً أتحدث إليهم عندما أكون فى قمة غضبى .

إن حزنى أمر طبيعى .

وقد مكّنت عبارات التعزيز هذه " جوانيتا " من التركيز الفعّال لاجتياز يومها ، ومتى شعرت بأن الأفكار المخيفة قد غمرتها فإنها كانت تردد عبارات التعزيز الخاصة بها كشكل من أشكال العلاج النفسى الذاتى .

ولأن مبادئ الحديث النفسى وعبارات التعزيز ذات صلة قوية ببعض طرق العلاج النفسى الشائعة ، فإن العديد من الأطباء النفسيين يلجأون بالفعل إلى استخدام الحديث النفسى الإيجابى مع مرضاهم ، وكذلك تلائم عبارات التعزيز المستشارين التعليميين بصفة خاصة للاستخدام فى الجلسات المدرسية والتى لا يتسع المجال فيها للعلاج النفسى .

تحذير
للآباء والمدرسين والمستشارين

ليس من المناسب أن تستخدم عبارات التعزيز فى مراحل مبكرة للتقليل من حجم الصدمة أو للحد من مشاعر هؤلاء الأطفال الذين يعانون من صدمات مثل : إساءة المعاملة ، أو جرائم العنف ، أو الكوارث الطبيعية . حيث إن الطفل فى حاجة إلى أن يعبر عن آلامه بصورة كاملة قبل أن يكون مستعداً للتخلص منها .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن عبارات التعزيز ليست " معالجاً سريعاً " . فتغيير نماذج التفكير يستغرق وقتاً طويلاً ، حتى مع المساعدة الممتازة للعلاج النفسى ، إلا أن أساليب التعزيز تمثل أداة لإنجاح علاج التوجهات ، وبخاصة عندما تستخدم مع أشكال المساعدة الأخرى .

طرق أخرى
لتقديم أساليب تعزيز الذات للأطفال

هناك العديد من الطرق الخلاقة التى تشترك مع مبادئ الحديث النفسى الإيجابى عند الأطفال :

- **استخدام أنشطة تجريبية لتقديم الحديث النفسى للأطفال** . هناك العديد من الأنشطة والتمارين الرائعة متاحة لتعليم الطفل الحديث النفسى الإيجابى بأسلوب ممتع وجذاب ، وبإمكانك أن تشارك الأطفال هذه الأنشطة فى المنزل ، أو الفصل ، أو خلال جلسة استشارية .

- **خلط عبارات التعزيز بالتخيلات المرئية** . ربَّ صورة أغنت عن ألف كلمة . ينطبق هذا المثل على الأطفال الذين تدفعهم اتجاهاتهم العقلية الصحيحة نحو التخيلات المرئية بصفة خاصة . كما قال أحد الأطفال ذات مرة : " إننى أرسم صوراً مليئة بالبهجة داخل ذهنى " ، كما أن مثال " سارة " السابق لهو مثال نموذجى لكيفية استخدام التخيل لدعم فاعلية عبارات التعزيز . وهناك أمثلة أخرى فى الفصلين السادس والثامن عشر .

- **ربط عبارات التعزيز بالموسيقى** . ربما تكون أقوى طريقة لترسيخ عبارات التعزيز فى العقل هى أن تقترن بالموسيقى ، فالموسيقى لها القدرة على تحفيز النفس وإنعاش الروح . وتستخدم أغنية " شخص مهم للغاية " بدرجات السلم الموسيقى الأولية . وهى كالتالى :

شخص مهم جداً ، مهم فى أسرتى .
شىء جميل جداً ، مهم فى أسرتى .
شخص مهم جداً ، شخص مهم جداً ، هذا هو أنا .
شخص مهم جداً ، شخص مهم جداً ، هذا هو أنا .

وتناسب هذه الأغنية التلاميذ فى الصفين الأول والثانى والذين يحبون الحركة والاستماع عند سماعها ، حتى إن المدرس قد يشاركهم الفرحة عندما يسمعهم يرددونها .

وكاقتراح نهائى ، فإن الطفل قد يأخذ اللحن الذى يعرفه بالفعل ، مثل أى أغنية مفضلة لديه ويضع كلمات التعزيز على موسيقاها .

- **تسجيل أساليب التعزيز على شرائط كاسيت أو أقراص مدمجة** . يعد تسجيل عبارات التعزيز بصوتك أو بصوت الطفل طريقة أخرى قوية لمشاركة الطفل عبارات التعزيز . ويفضل إضافة موسيقى هادئة كخلفية لتقوية التأثير . ويحب الطفل أن يدير الشريط فى وقت النوم ، أو فى الصباح عند الاستيقاظ أو فى أى وقت من النهار عندما يحتاج إلى التعزيز .

- **تعليم عبارات التعزيز من خلال القصص** . كل طفل يحب قصة معينة . وفى كتاب الأطفال التقليدى " المحرك الشجاع " طلب من محرك قطار أزرق أن ينقل قطارًا محملاً باللعب قد جنح فى الطريق إلى أطفال فى الجهة الأخرى من

جبل عال ، وعلى الرغم من أن المحرك كان صغيراً ولم يتسلق جبلاً من قبل ، إلا أنه قد أخذ يردد عبارات التعزيز التى تقول : " أعتقد أنى أستطيع ، أعتقد أنى أستطيع ، أعتقد أنى أستطيع " ، وبعد أن استحوذت عليه هذه الفكرة الإيجابية ، كان المحرك قد فعلها على قمة الجبل ، وعندما هبط فى الجهة لتسليم حمولته النفيسة ، أخذ ينحنى بسعادة قائلاً : " كنت أعتقد أنى سأستطيع فعلها ، كنت أعتقد أنى سأستطيع فعلها ، كنت أعتقد أنى سأستطيع فعلها " .

يعتبر الطفل مثل ذلك المحرك الصغير ، حيث إن ما يفكر فيه وما يحلم به هو ما سيكون مستقبله . وإذا كان حديثه النفسى الخاص به هو : " أعتقد أنى أستطيع " (أو " أعتقد أنى لا أستطيع ") فهذا هو الواقع الذى سيواجهه فى طريقه .

وقد يجد الأطفال الأكبر سناً الحديث النفسى الإيجابى فى قصص تدل على الثقة وتنصح بها ، ومن هذه القصص ، أنه لم يكن لدى فريق البيسبول الإيمان أو الثقة بأنفسهم وكانوا يخسرون على الدوام ، وعندما بدأوا يثقون ويؤمنون بأنفسهم ظلوا يفوزون ، فالإيمان بالنفس هو الذى صنع كل هذا الاختلاف .

الفصل الرابع

الحديث الإيجابى لمن يتولون تربية الأطفال من الكبار

كما رأينا في الفصل السابق فإن إدراك الطفل لنفسه لم ينشأ من فراغ ، حيث إن الطفل يتعلم عن نفسه من خلال التغذية الاسترجاعية وما يعكسه ويصوره له من يتولى تربيته . فالمربِّى يقومُ بمنح التأثير والامتنان والتعزيز للطفل ومشاعره ذهنياً . وتطلق إخصائية العلاج النفسي ، " أليس ميللر " ، على هذا النصير المدعم لقب : " الشاهد " ، فمن خلال حب ورعاية " الشاهد " يتعلم الطفل أنه يعنى شيئاً مهماً للأكبر سناً على الأقل ومن ثم فهو يعنى شيئاً لنفسه .

وبالطبع فإن " الشاهد " النموذجي للطفل هو الأبوان ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الشاهد يمكن أن يكون أحد الجيران ، أو الأقارب ، أو أختاً أو أخاً للطفل ، أو رجل الدين ، أو المدرب ، أو رئيس الكشافة ، أو المدرس ، أو قائداً شاباً ، أو مستشار المدرسة ، أو الطبيب النفسي ، أو صديقاً .

وكقارئ لهذا الكتاب ، فأنت بلا شك شاهد مهم في حياة أحد الأطفال . وسيوضح لك هذا الفصل كيفية بدء عملية تعزيز ذلك الطفل عن طريق تعزيز نفسك ، ويحدث هذا عن طريق حديثك إلى نفسك بطريقة أكثر حباً ووداً .

وهذا الفصل منقسم إلى جزأين ، يركز الجزء الأول على الحديث النفسي الإيجابي للآباء ، ويمكن أيضاً استخدامه من قِبَل الأقارب ، والجيران ، أو أي شخص ذي صلة أو علاقة منتظمة بالطفل ، أما الجزء الثاني فيقدم الحديث النفسي الإيجابي للمدرسين ، والاستشاريين ، والمهنيين التعليميين الذين يعملون مع الطفل .

الحديث النفسى الإيجابى للآباء

سنشرح فى هذا الجزء طرقاً عديدة تستطيع من خلالها تعزيز ذاتك كأب . إن تعلم تعزيز ذاتك له العديد من الفوائد لك ولأسرتك ، فإنه عن طريق تعلم الحديث

الإيجابى إلى النفس ستصبح نموذجاً ذا دور إيجابى فى حياة طفلك ، بالإضافة إلى أنك ستكون جديراً بتعليم أطفالك ابتكار عبارات التعزيز الذاتية العلاجية الخاصة بهم .

وستقوم عبارات التعزيز التالية بتدعيمك وتقويتك ، وذلك لتمنح نفسك رسائل إيجابية ومؤكدة بخصوص مهاراتك الأبوية ، وعندما تنتهى من قراءة المادة المكتوبة لاحظ أى الموضوعات وأساليب التعزيز أكثر رنيناً فى أذنك . وفى نهاية هذا الفصل ، سيتاح لك تدوين ما تستطيع أن تمارسه من تلك العبارات يومياً .

الثقة بنفسك

وقد صدر مؤخراً العديد من الكتب حول تربية الأطفال ، حتى إنه لا يمكن لأى من الوالدين أن يجد الوقت الكافى لقراءتها كلها ، وبالإضافة إلى الخبراء فإن الأصدقاء والأقارب يقدمون النصائح غير المجدية للآباء ، وهذا الكم الكبير من المعلومات ـ والتى يتناقض الكثير منها ـ يجعل الوالدين يشعران بأنهما مرتبكان ومتحيران .

وهناك بعض عبارات التعزيز التى ستدعمك لمعرفة ما تفعل :

عبارات تعزيز ثقتك بنفسك

(يقولها الكبار لأنفسهم)

أثق فى غرائزى كأب .

إننى أتناغم وأستجيب بشكل طبيعى لاحتياجات طفلى .

إننى أعرف أكثر مما أدرك .

إننى أفعل الأفضل كلما استطعت ذلك .

إننى أشعر بالرضا لقراراتى .

هناك العديد من الموارد الأبوية الجيدة ، والتى يمكننى استثارتها .

تابع ←

إننى أخلط المعلومات التى أحصل عليها من المصادر الأخرى مع سرعة بديهتى .

إننى أتعامل مع الطفل وليس مع الكتاب . (للأب - أو الأم - الذى يرزق بمولود جديد) .

تطبيق

كانت والدة " كارن " تقول لها إنها ستضر طفلتها الرضيعة إذا ما رفعتها لأعلى أو أرضعتها عندما تبكي . وكانت " كارن " تعرف بالفطرة أنه من المستحيل أن تحدث ضرراً بطفلتها الرضيعة البالغة من العمر ثلاثة أشهر . ولمجابهة هذه النصيحة كانت " كارن " تقول لنفسها : " أثق فى غرائزى التى تدعونى إلى تغذية طفلتى عندما تحتاج ذلك ، وكلما أحببت طفلتي وأرضعتها أكثر ، شعرت طفلتى بالتحسن أكثر " .

ونرجو أن تلاحظ أنه عندما تكون الأحكام الأبوية نابعة من الفطرة ، فلن تكون حينئذ فى حاجة إلى حضور أمك أو أبيك بشخصيهما لتسمع منهما تلك الأصوات النقدية . ولحسن الحظ ، فإن عبارات التعزيز غالباً ما تنجح بفاعلية مع الاستجابة للأصوات النابعة من الماضى ، تماماً بنفس نجاحها مع المعلومات المتلقاة فى الحين ذاته .

التخلص من عقد الذنب وقبول عيوبك

كما تحاول أن تكون أباً نموذجياً ، فإنك ستقع أيضاً فى أخطاء . وكما ارتكب والداك أخطاء معك ، فستكون هناك بعض الأحيان التى ينفد فيها صبرك ، أو تتغاضى فيها عن حاجات طفلك ، أو " تخسره " بسهولة ، بالإضافة إلى ذلك فإنه إذا كنت وزوجتك تعملان بجانب وظيفتيكما كأبوين أو إذا كنت أباً بلا زوجة ، فسيكون الوقت الذى تقضيه مع طفلك محدوداً ، وللوفاء بكل احتياجات الطفل فى كل لحظة (خاصة إذا كان رضيعاً) سيكون مستحيلاً بأية حال من الأحوال ، وإليك الآن كيفية تقبل أوجه قصورك .

عندما تكون مشاعر معينة من الإحساس بالذنب جزءاً حتمياً فى تكوين الآباء ، فإنها تتحول غالباً إلى عُقَد ذنب مرضية ، وعندما تشعر بالذنب تجاه شيء فعلته أو لم تفعله لطفلك ، فعليك أن تنتهز هذا الشعور كفرصة لأن تحب وتعفو عن نفسك . وعليك بشكر تجارب التعليم الخيالية التى أتاحها لك والداك فيما سبق .

وهناك طريقة أخرى للتخلص من الشعور بالذنب ، وهى أن تتذكر أنك لست مسئولاً كلية عن الطريقة التى تتلون بها حياة طفلك . حيث إن طفلك لديه أساليبه وتحدياته الخاصة أثناء نموه ، وهى جزء من قدره . فكما ذكرت إحدى الأمهات بشأن طفلها الرضيع قائلة : " كانت هناك أيام يشعر فيها طفلى بأنه سيئ المزاج ولقد تعودت أن أعتقد أنه كان علىَّ فعل شيء ما لتسكين " آلام طفلى " ، أما الآن فإنى أتقبل فكرة أننى فقط أستطيع أن أكون هناك مع آلام طفلى حيث أقدم له الحب والمساعدة فقط بالطريقة التى يريدها " .

وذات مرة قال أحد متخصصى التغذية المعروفين : " إن ما تأكله فى ٨٠٪ من وقتك يحدد مدى صحتك " ، وبأسلوب مشابه فإن كيفية تفاعلك مع طفلك أغلب الوقت هو المهم . فإذا كنت تلبى احتياجات طفلك الأساسية وتزوده بالغذاء العاطفى من الوقت والاهتمام ، والتوجيه ، والحب الكامل ، فإن عواقب أخطائك ستتضاءل أمام كل هذا .

إن تقبلك الحق فى أن تخطئ هو تقبلك لكونك بشرًا . وهناك بعض عبارات التعزيز التى ستساعدك على العيش فى سلام مع عيوبك كأب أو أم :

عبارات تعزيز التخلص من عقدة الذنب ومسامحة نفسك

(يقولها أحد الأبوين لنفسه)

أقبل عيوبى كأب (أو أم) .

إنه أمر طبيعى ألا أستطيع أن ألبى كل احتياجات طفلى كل الوقت .

إننى أشعر بالحب تجاه نفسى عندما أرتكب أخطاءً بشأن طفلى .

تابع ←

إننى أسامح نفسى ، لأنى لست إنساناً كاملاً .

إننى أتعلم من أطفالى وأواصل انطلاقى بعدها .

تطبيق

لم يتمالك " جيم " نفسه عندما صرخ فى وجه ابنه المراهق لرجوعه إلى المنزل فى وقت متأخر ، وبدأ ينتقد نفسه لأنه كرر نفس الخطأ مرة أخرى . وبعد إدراك الضرر الذى أوقعه " بتقديره لذاته " ، جلس " الأب " وأخذ يبتكر عبارة تعزيز ذاته وكانت كالتالى : " أعتقد أنى قد غضبت مرة أخرى ، لقد ارتكبت خطأ وهذا أمر طبيعى ، أستطيع أن أعتذر فوراً وأتعامل مع هذا الموقف بصبر أكثر فى المستقبل " .

العناية بالذات

وهناك شكل آخر من أشكال تعزيز ذاتك ـ كأب أو أم ـ يشمل اهتمامك وعنايتك باحتياجاتك الخاصة ، ومن ثمَّ فإنك تستطيع تلبية احتياجات طفلك ، وهذا يشمل :

- الظهور بشكل لائق " **بدنياً** " : الحصول على الراحة والتمارين والتغذية المناسبة .
- الظهور بشكل طيب " **نفسياً** " :
  أ) الشعور بالرضا عن نفسك .
  ب) الشعور بالرضا عن كونك " أباً " أو " أماً " .
  ج) العناية بالطفل الذى بداخلك ، فإنه لن يتنافس مع طفلك الحقيقى للحصول على الاهتمام .
  د) إتاحة الوقت أمام الأشياء التى تستمتع بها : أصدقاء ، أو هوايات ، أو رحلات .. إلخ .

هـ) الحصول على وقت كافٍ خاص بك يومياً .
و) علاج ماضيك ومن ثم فإنك لن تنقل آلامك التى لم تُشف إلى طفلك .

- كونك فى حالة " **عقلية** " طيبة : مع زملائك أو أصدقائك الطيبين أو مع أسرتك ، وتأكد أنك تأخذ وقتك معهم لتجديد العلاقات .

ومما لاشك فيه ، أن الأبوة تجعل من معسكر التدريب ما يشبه قضاء عطلة على شواطىء " الريفيرا " ، ولتجنب الإعياء الذهنى والبدنى المعتاد ، فإن الآباء المتعقلين يأخذون الوقت الكافى لتغذية أنفسهم بطرق متنوعة مثل البحث عن صلات مع أناس آخرين من الكبار ، وقضاء وقت طيب مع شركائهم أو أصدقائهم الطيبين ، وحضور فصول الإعداد للأبوة ، والانضمام إلى المجموعات ، والانخراط فى الأنشطة المتعة .

ويبدأ الأبوان اللذان يهملان رعاية نفسيهما الاستياء من أطفالهما وينقلان إحباطاتهما إليهم ، فالأب الذى يفتقر إلى حاجة ما غير مؤهل لتلبية حاجة ما يفتقر إليها طفله . وهذه بعض أساليب التعزيز التى ستمهد لك الطريق للعناية بنفسك :

عبارات تعزيز العناية بالنفس

(يقولها الكبار لأنفسهم)

إننى أعتنى بحاجاتى ، كما أعتنى بحاجات طفلى .

آخذ قيمة مناسبة من وقتى كأب عندما أشعر بالحاجة لذلك .

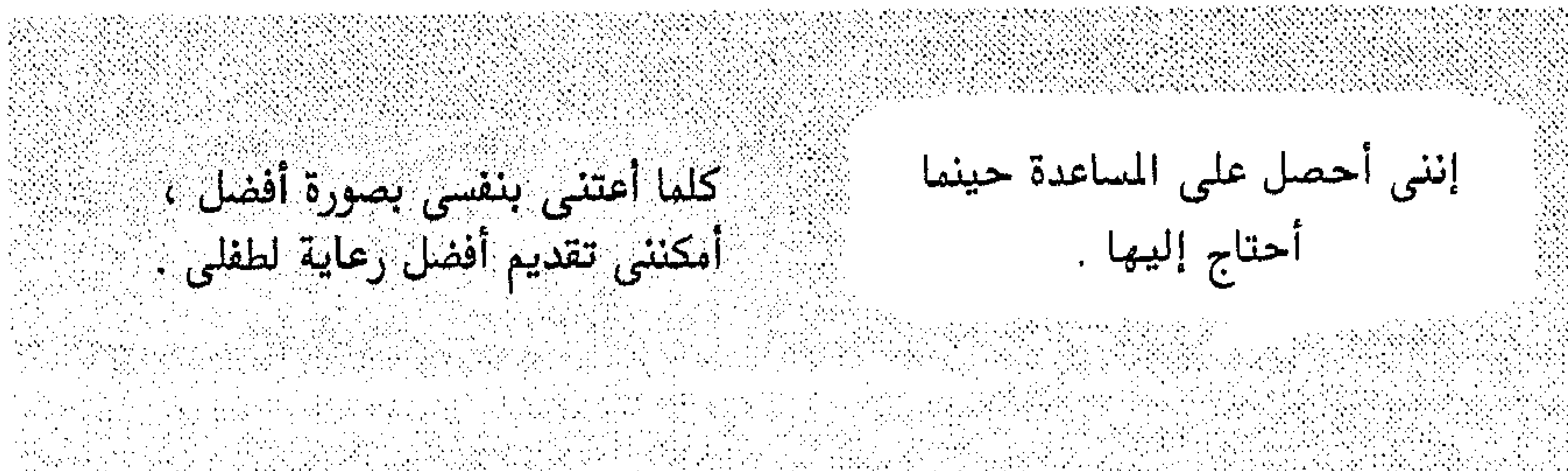
إننى أوجد شبكة تأييد كبيرة لنفسى .

إننى أخطط وأرتب للحصول على وقت أكون فيه حراً .

إننى آخذ وقتى لتجديد علاقاتى مع زوجتى (أو زوجى) .

أقتطع وقتاً كل يوم لممارسة الأنشطة المتعة .

تابع ←

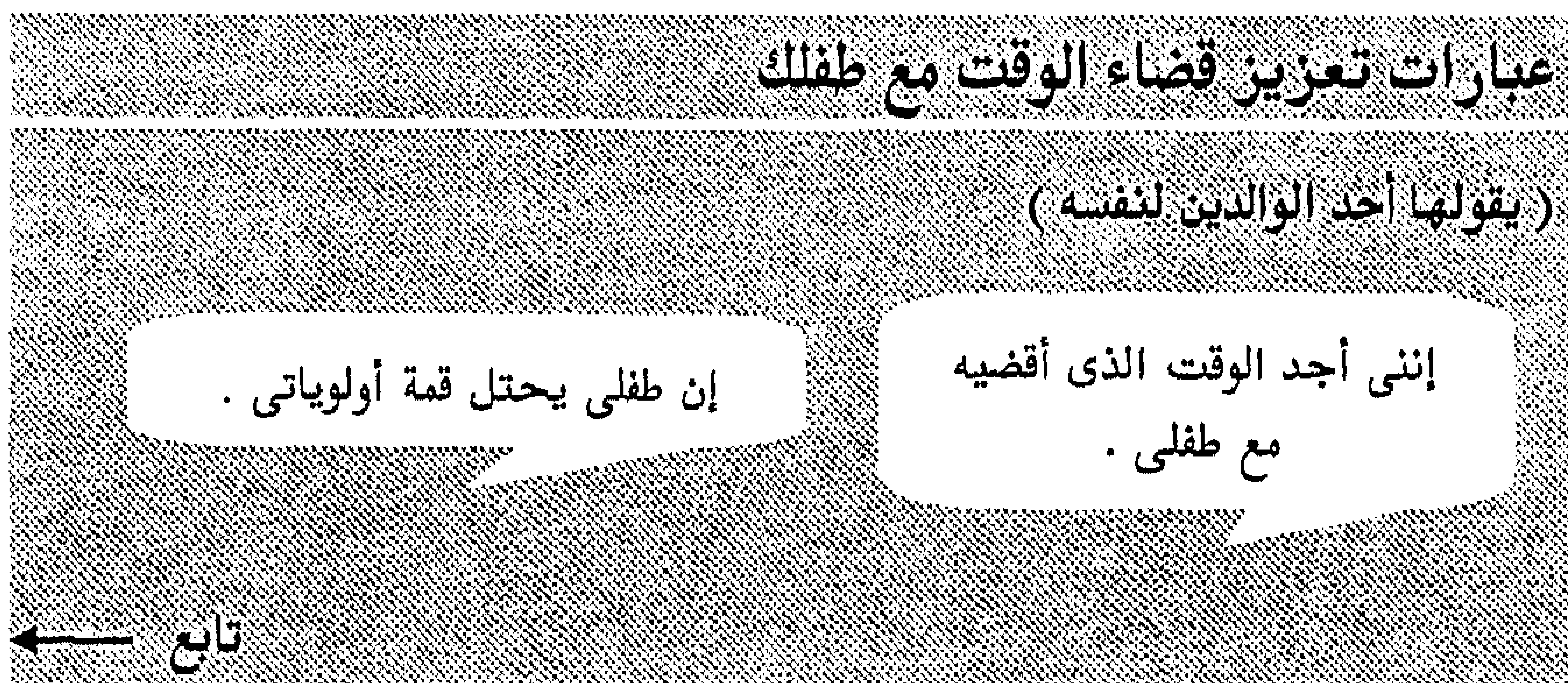


قضاء الوقت مع طفلك

لا يحتاج أطفالنا إلى حبنا فقط ، ولكنهم بحاجة لقضاء وقت معهم أيضاً . كما أن كمية الوقت الذى نقضيه مع أطفالنا تعبر عن مدى حبنا لهم ، وهذا ينطبق أيضاً على نوعية هذا الوقت .

وفى مجتمعنا الذى تغمره المشاغل ، فإن وقتنا أصبح محدداً بصورة أكبر من أى زمن مضى ، ومع زيادة الأسر التى تتكون من أحد الأبوين فقط فى العقود الأخيرة وانتشار الأسر التى يعمل فيها كلا الأبوين ، فإن الآباء أصبحوا يقضون مع أطفالهم وقتاً أقل مما مضى ، كما أن الآباء الذين يعانون من الفقر قد يعملون فى أكثر من وظيفة ، ويمنحون بالتالى القليل من الوقت لأسرهم ، وبالمثل فإن الأطفال الذين يعيشون فى أسر ثرية يتذمرون أيضاً من عدم حصولهم على الوقت الكافى مع آبائهم ، وثمة حقيقة أخرى محزنة وهى أن العديد من الآباء يرون أطفالهم بصورة أسوأ كثيراً بعد الطلاق ، ومع ذلك فمعظم الآباء يرغبون فى قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم .

وهذه بعض أساليب التعزيز التى ستقوى وتدعم رغبتك فى قضاء المزيد من الوقت مع طفلك :



إننى أستمتع برؤية طفلى يكبر أمام عينى .

أستطيع أن أعطى الوقت الكافى لطفلى وأنجز أولوياتى الأخرى .

لدىّ الوقت الكافى لإنجاز أهدافى .

تطبيق

كانت " واينتر " تعمل في الصيف كمرشدة فى حديقة الحيوان ، وذات مرة قامت بدعوة أبيها ليراها أثناء قيامها وهى تتحدث إلى زوار الحديقة ، إلا أن أباها قد دعى خارج المدينة فى آخر لحظة ، فأصيبت " واينتر " بالإحباط من جراء ذلك .

وبعد ذلك فكر والد " واينتر " فى هذا الأمر وأدرك أنه بعدم تخصيص الوقت الكافى لرؤية ابنته " واينتر " ، كان بمثابة قوله لها : " إن ما تفعلينه ليس له قيمة عندى " . ولكن بعد ترديده لعبارة التعزيز التى تقول : " إن طفلتى مهمة لى ، وأستطيع أن أجد الوقت لرؤيتها فى عملها " قام بطلب إجازة من العمل لكى يستمتع لـ " واينتر " وهى تتحدث إلى زوار الحديقة .

تعلم قول " لا "

تمثل عبارات التعزيز طريقة من طرق قولنا " نعم " لأنفسنا وللآخرين ، ولكن عند وضع حدود وقيود لأطفالنا ، فعلينا أيضاً أن نقول " لا " ، فلن يستطيع الآباء تربية أطفالهم بنجاح إذا لم يعرفوا كيف يقولون " لا " .

ويعد قول " لا " إحدى طرق بناء وتأمين الطفل ، فعندما يعرف الطفل حدوده ، فإنه سيجد الحياة " كما هو متوقع " آمنة .

ومن المسلّم به أنه يصعب على الآباء قول : " لا " . حيث إننا نرغب أن نعطى الطفل قطعة الحلوى التى يتوسل فى طلبها ، إلا أننا نريد أن نحافظ على أسنانه

نظيفة وصحيحة ، أو بمعنى آخر إننا نرغب فى قول : " لا" ، لذلك الطفل . وعندما يفشل أحد الأبوين فى أن يقول : " لا " ، فإن الطفل يشعر بالهجران والإهمال ، لذا فعلى الرغم من احتجاج الطفل ، فإنه يكون مسروراً فى دخيلة نفسه عندما نقوم بدورنا ونضع قيوداً عليه ، وقولنا " لا " يعنى أننا يجب أن نكون آمنين فى سريرة أنفسنا لنمنع الاعتراض الذى سيصر عليه ، فإذا لم يكن آباؤك قادرين على وضع قيود عليك ، فسيكون من الصعب عليك أن تضع قيوداً على طفلك . قد يفيدك فى هذا الأمر المراكز المخصصة للاستشارة فى أمور التربية . وهذه بعض عبارات التعزيز التى تدعمك أيضاً لقول " لا " .

عبارات تعزيز قول " لا "

(يقولها أحد الوالدين لنفسه)

إننى أقول " لا " بطريقة يملؤها الحب .

إن طفلى يرغب فى أن أضع عليه قيودا .

يشعر طفلى بالأمان عندما يعرف حدوده .

إننى محب وحازم .

إذا لم أكن قد تعلمت أن أضع قيوداً فسأتعلم الآن .

إننى قوى بما يكفى للوقوف على أرض صلبة .

أحب طفلى بما يكفى لأن أقول له : " لا " .

الصبر

سألتُ أماً لخمسة أطفال تعمل مُدرسة لتأهيل الآباء عما تعلمته من خبرتها كأم ، فكان ردها : " الصبر والتضحية " .

هناك طرق عدة يتسبب بها الأطفال فى نفاد صبرنا :

- إنهم فوضويون ، فنحن نجمع ، ونمسح ، وننظف أشياءهم وراءهم .
- إنهم مزعجون ، فهم يصرخون ويصيحون ويبكون .
- إنهم يطلبون المهام التى تستهلك الكثير من الوقت من طهو وكى وغسيل ، والتنزه بهم .
- إنهم أنانيون ولحوحون .
- إنهم يدفعوننا إلى أقصى حدودنا ويكسرون القواعد .

إن أحد أكبر أسباب غضبنا هو ألا يفعل الطفل ما نطلبه منه فى الوقت الذى حددناه له ، وهنا يستطيع الأب أن يتعلم الاختلاف بين ما يجب فعله الآن ، وما يمكن فعله حقاً فى الوقت الذى يحدده الطفل بنفسه . وتذكر أن الطفل الصغير لا يدرك معنى التأخر عن فعل شيء .

وهناك مصدر آخر من مصادر نفاد الصبر يظهر عندما يفشل الطفل في أداء مهمة ما بالسرعة التى نريدها . فنسأل فى يأس : " متى سيصبح طفلى قادراً على أداء مهامه بشكل مناسب ؟ " ، " متى سيصبح طفلى طالباً متميزاً ، أو لاعب كرة أو عازفًا جيداً للموسيقى ، إلخ ؟ " .

إن نفاد صبر الآباء يكون بمثابة قولهم للطفل : " إن احتياجاتى من احتياجاتك ، لذا عليك أن تتماشى مع جدول أعمالى " ، وعلى النقيض من ذلك؛ فإن الصبر يوصل رسالة للطفل فحواها : " إننى هنا ؛ لألبى احتياجاتك ، وأعتنى بك بما يكفى لأن أقف فى مكان ما وتقوم أنت بتحديد ما تحتاجه ".

وهذه هي بعض عبارات التعزيز التى سوف تساعدك على تقوية رغبتك فى أن تكون صبورا مع طفلك ، ومع نفسك :

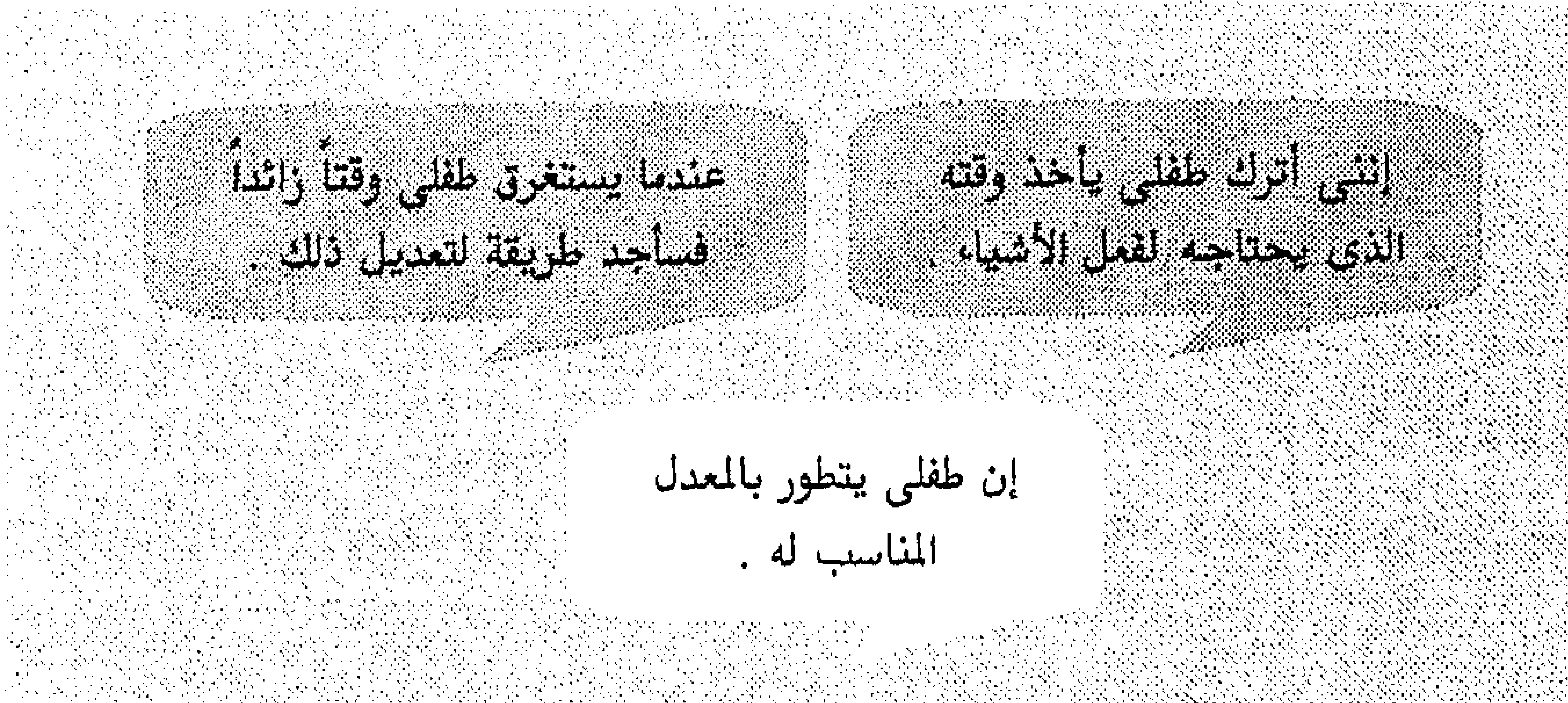
عبارات تعزيز الصبر

(يقولها أحد الوالدين لنفسه)

إننى صبور مع طفلى .

إننى صبور مع نفسى .

تابع ←



التحكم في الغضب

فـى لقـاء معـه حـول دوره فـى فـيلم " Parenthood " أو " الأبـوة " حـدد الممثـل " ستيف مـارتن " الأحاسيس الأربعـة للأبـوة وهـى : الغضـب ، الغضب ، الغضب ثم المتعة . حيث تنشأ معظم أشكال الإساءة اللفظية أو البدنية عندما يعجز الآباء عن التحكم فى مشاعر غضبهم .

وأسباب مشاعر غضب الآباء هى نفس أسبابها عند الأطفال ، فهم يشعرون بالاستفزاز والإحباط أو يلمسون معاملتهم بطريقة غير عادلة ، وهناك طرق عدة يستفز بها الطفل والديه ، منها : الردود غير المهذبة ، وعدم التعاون ، والمتطلبات الكثيرة ، والانتحاب ، وتخطى النظام ، والتشاجر مع الأقران . وعندما تشعر بالغضب فمن المهم أن تكون قادراً على أن تعبر عن غضبك بطريقة بناءة .

بدائل إطلاق العنان لغضبك فى وجه أطفالك

لدى كل فرد منا مشاعر سلبية تجاه طفله فى بعض الأحيان ، فأنت لست الوحيد الذى يشعر بأنه سيخسر علاقته مع طفله سواء بالإساءة اللفظية أو البدنية . وفى المرة القادمة التى ستصل فيها الضغوط إلى درجة انفلات أعصابك ، عليك تجربة أحد البدائل التالية :

- **الوقاية** . لا تعط طفلك البالغ من العمر أربع سنوات كوباً كبيراً من مشروب الشيكولاتة إذا كان جالساً على مقعدك الجديد ، وبالنسبة لطفلك الأكبر سناً

فلا تنتظر حتى يتأخر على موعد مقابلة أصدقائه لتذكره بمهمة أو موعد نهائى فات وقته .

- **إدراك الحديث النفسى والمواقف التى تثير غضبك** . إن الإساءة اللفظية أو البدنية هى فى الغالب نتيجة الشعور بالعجز . والضرب أو الصراخ مجرد محاولات يائسة لفرض بعض السيطرة على الطفل غير المتعاون ، وهناك مثير آخر عندما يأخذ الأب تعليقات طفله بشكل شخصى . فعندما تعرف ما هى مثيراتك فعليك أن تعمل جاهداً لإيجاد طرق أخرى للاستجابة لها .

- **عندما تشعر بفقد السيطرة ، فعليك أن تأخذ قسطاً من الراحة** . تعد الراحة أمراً مناسباً للكبار والصغار ، فإذا وجدت أنك ستصبح غاضباً أو محبطاً من طفلك بصورة لا يمكن من خلالها السيطرة على أعصابك ، فإن أفضل شىء تفعله هو أن تمنح نفسك الفرصة لوقف غضبك وإحباطك ، وأن تسمح لنفسك كذلك برسم وتخيل أبعاد الموضوع . اذهب إلى حجرة أخرى ، وخذ نفساً عميقاً ، وعد من عشرة إلى واحد عداً تنازلياً . وإذا كان هناك شخص آخر يمكن أن يراقب الأطفال ، فاذهب إلى الخارج وتريض مشياً . وتذكر أنك أنت الشخص الراشد ، ويمكنك كذلك أن تقضى فترات الراحة قبل أن يحين موعدها ، ولا يتحتم عليك توقيت محدد . حتى عندما تنسجم مع الأطفال ، فعليك أن تضع فى حسبانك أن يشمل جدولكم أوقاتاً للراحة . ومن الأفضل لك وللأطفال أن يتعلموا أنه حتى الآباء بحاجة للحظة يستجمعون فيها شتات أفكارهم . بالإضافة إلى أن مواسم ممارسة هذه الإجازات ستساعدك وتساعدهم على الاستعداد حين تحتاج فترة من الوقت .

- **تخلص من إحباطك بدنياً** . اضرب وسادة أو كرتونة ، واصرخ بحيث تسمع نفسك فقط ، كما أن الجرى ، والقفز ، والأشكال الأخرى من التمارين الرياضية ستساعدك على التخلص من الغضب وتمنحك الهدوء .

- **خذ حماماً دافئاً** ، واستمع إلى موسيقى هادئة أو تخيّل نفسك مسترخياً على شاطئ محيط دافئ .

- وفى مخيلتك ، **ارسم صورة صغيرة ذات حجم مناسب للأزمة التى تفكر فيها** ، أو أعط نفسك الإذن للتعامل معها بعد ذلك .

- **دوِّن كل إحباطاتك على قطعة ورق** . سيساعدك هذا على إبعاد الغضب عن جهازك العصبى ، حيث إن الكتابة أسلوب علاجى فى حد ذاته .
- **أمسك بالهاتف بدلاً من طفلك** . إذا شعرت بأنك على وشك أن تضرب طفلك ، فاتصل بصديق ، أو أحد أفراد الأسرة ، أو اطلب الخط الساخن لمستشار نفسى ، حتماً ستجد شخصاً ما تتحدث إليه .
- **اطلب المساعدة من فصول تأهيل الآباء أو جماعات مساعدة الآباء** . الكثير من إساءة معاملة الطفل ناتج عن القوة التى تتصارع معه أو المحاولات التى لا طائل من ورائها للسيطرة عليه . وهناك منظمات لتأهيل الآباء مثل منظمة " التدريب على فاعلية الآباء ـ PET " وهى متخصصة فى هذه الأمور ، حيث يعلمونك طريقة تحفيز طفلك على أن يكون متعاوناً بدلاً من إجباره على ذلك .
- **استخدم قيوداً مناسبة** . إن تدريب طفلك بطريقة غير مناسبة لا يعلمه شيئاً ، بل إنه فقط يؤدى إلى سوء سلوك الطفل ، وصراخ الوالدين .
- **كن مع الطفل المجروح بداخلك عن طريق توجيه مشاعرك نحو هؤلاء الذين جرحوك** . إذا كنت تعتبر أسلوبك فى إساءة المعاملة متحملاً ، فمن المرجح أنك كنت أنت نفسك يوماً ما عرضة لذلك ، وعن طريق علاج الطفل المصاب نفسياً الذى لايزال يعيش داخلك . فعندئذ ستستطيع التخلص من الإكراه اللاواعى بشأن تكرار ذلك النموذج مع أطفال آخرين ، ويتضمن هذا العلاج معرفة مدى وطريقة إصابتك النفسية ، والتعبير عن غضبك تجاه من قاموا بإيذائك نفسياً (قد يكون فكرة وليس شخصاً بالضرورة) ، وكذلك إبداء الحزن على نفسك الجريحة . وهناك مجموعة متنوعة من الكتب ، وأنواع العلاج النفسى ، ومجموعات التعزيز جميعها متاحة لمساعدتك فى هذه العملية .

الأفكار الغاضبة تؤدى إلى الأفعال الغاضبة

تنشأ الكلمات والأفعال الغاضبة من الأفكار والمشاعر الغاضبة وهذه بعض الأفكار الخاصة التى تقدح زناد الاستجابات الغاضبة ، مرفق معها عبارات تعزيز تستطيع أن تغير تلك الأفكار .

عبارات تعزيز لتصحيحها	الأفكار المؤدية إلى الغضب
" إنهم محقون فى اختيار الطريقة التى يتصرفون بها "	" لا ينبغى أن يتصرف الأطفال بهذه الطريقة " .
" بإمكانى أن أقنعهم بدون غضب " .	" يجب أن أظهر غضبى لإيقافهم عند حدهم " .
" إننا مختلفون فى الرأى ، فأنا أرى المسألة من زاوية معينة ، وهم يرونها من زاوية أخرى "	" إنهم مخطئون وأنا على صواب " .

تطبيق

بعد يوم طويل وشاق من العمل ، وصل " مارك " إلى المنزل ووجد الأطباق القذرة مكدسة ، بينما تتحدث ابنته " شارون " مع صديقتها على الهاتف ، وذلك على الرغم من أنها كانت قد اتفقت على تنظيف الأطباق فى ذلك اليوم . وطلب منها " مارك " مرتين أن توقف تلك المكالمة وتساعده فى غسيل الأطباق ولكنها تجاهلته .

وعندما أدرك أنه كان على وشك أن يفقد السيطرة على أعصابه ، أخذ مارك نفساً عميقاً ، وأخذ يمشى بعيداً ، وجرب الحديث النفسى المسبب للغضب .

حديث مارك النفسى المسبب للغضب

كيف تجرؤ " شارون " على فعل ذلك !

لا يجب على الأبناء أن يعاملوا آباءهم هذه المعاملة .

ينبغى على " شارون " أن تكون أكثر تعاوناً .

وعندما أدرك أن أفكاره ومُثُله القديمة تتسبب فى غضبه ، استعان " مارك " بالحديث النفسى الذى تعلمه فى فصل " التحكم فى الغضب " :

تابع ←

عبارات التعزيز المصححة لسلوك " مارك "

إن طفلتى تحتاج إلى شخص راشد متحكم فى أعصابه يستطيع أن يساعدها .

أستطيع أن أشرح وجهة نظرى بأسلوب إيجابى دون اللجوء إلى العنف .

أستطيع أن أبتكر طريقة للتخلص من إحباطى .

أستطيع أن أكون موجوداً حين تحتاجنى ابنتى المراهقة .

وبعد أن أخذ " مارك " أنفاساً عميقة ، وبعد أن عالج أمر مشاعره ربت " مارك " على كتف ابنته " شارون " وطلب منها أن تنهى المكالمة مع صديقتها . وعندئذ ذكر ابنته " شارون " بعواقب الإخلال بالاتفاق ومنها فقدان صلاحية التحدث هاتفياً . وشعرت " شارون " بالارتياح وتأكدت أن والدها لم يلجأ إلى العنف . وعندما بدا " مارك " كشخص راشد وهادئ الأعصاب وأصبح قادراً على أن يعلم ابنته عبارة التعزيز التالية : " نستطيع أن نحل الأزمات بطريقة إنسانية حتى إذا كنا غاضبين " .

كسر دائرة الإساءة اللفظية :
وقف استخدام الكلمات المؤذية

عندما يفقد الآباء القدرة على التحكم فى أعصابهم ، فإن ذلك غالباً ما يأخذ شكل الإهانة اللفظية . ومثل الإساءة البدنية ، فإن الإساءة اللفظية والعاطفية تُعد من أشكال العنف ومن أمثلتها ما يلى :

- النقد الدائم ، أو الحكم بسوء التصرف .
- الصياح ، والصراخ .
- إذلال الطفل .
- تهديد الطفل (بالعقاب أو بالهجر) .

- مقارنة الطفل بآخر .
- مشاعر الضعف والخجل .

وعندما تبدأ الإهانة اللفظية فإنها تحتوى على مجموعة من المكونات :

١. **الكلمات التى نستخدمها** ـ إهانة مباشرة أو إشارة تهكمية .
٢. **نغمة صوتنا** ـ صراخ ، أو انتقاد .
٣. **تعبيرات وجهنا** ـ يبدو عليها الغضب أو نفاد الصبر .
٤. **أفكارنا الانتقادية** التى تغذى كل ما سبق .

وتنتشر ظاهرة الإساءة اللفظية على نطاق واسع ، كما أن آثارها بالغة الخطورة ، ولكن على عكس الإيذاء البدنى ، فإن الإهانة اللفظية لا تعتبر جريمة يعاقب عليها القانون ، فإذا ما وصلت طفلة إلى المدرسة وعليها علامات تشير إلى إساءة معاملتها بدنياً ، فسرعان ما يتم إبلاغ السلطات ، ولكن إذا اشتكت قائلة : " أمى إننى لست فتاة طيبة " ، فإننا قد لا نبالى .

وربما ترجع هذه اللامبالاة إلى ظهور لغة الإساءة اللفظية يومياً على الهاتف ، وفى الأفلام ، وفى الحياة السياسية ، بما جعل الإساءة اللفظية شيئًا معتادًا يشكل خطورة كبيرة ، فنفس الطفل الذى ثار عندما صُفِع قد يسمح لعبارة : " إنك لن تصل إلى أى شيء " بأن تتسلل إلى اللاوعى الذى لا يمكن تحديه . وستظل الأعوام التى تلى ذلك الاعتقاد السلبى مع هذا الطفل ، تسبب نتائج غير مرجوة .

كيف تسبب الإساءة اللفظية ضرراً ؟

قد تجرح الكلمات أطفالنا أو تعيبهم ، فليس هناك ما يؤلم قدر مشاهدتك لطفل برىء يافع فاغر العينين يصرخ بشدة ، ولا تعرف السبب .

فعندما يتم الصراخ فى وجه أحد الأطفال أو يتم انتقاده فإنه :

- سيشعر بأنه سيئ ، وسيعتقد فى نفسه : " لابد أنى شخص سيئ ، إذ إن أمى دائمة الغضب منى " .
- يشعر بالخوف وعدم الأمان .

- يشعر بأنه مهجور .
- والأهم من كل ذلك ، فإن الطفل يتوحد مع الكلمات السلبية ويؤمن بما تعنيه .

كيفية التخلص من استخدام الإساءة اللفظية

هناك العديد من المواقف التى تثيرنا لأن نقول كلمات تحط من قدر الطفل وتنقصه ، ومنها :

- إصابتنا بالإحباط عن طريق المشاكل التى تواجهنا فى حياتنا وتمتد إلى الطفل .
- الصراع المباشر مع أطفالنا . فهو يتحدانا ، ويرد بشكل غير مهذب ، ولا يفعل ما نرغبه .
- استخدام قواعد التربية غير المناسبة التى تفشل فى تجسيد قيم الديمقراطية والمساواة .
- نقل الإهانات اللفظية التى قالها لنا آباؤنا من قبل .
- التفاعل مع حقيقة أن الطفل يعكس لنا الأشكال السلبية لأنفسنا والتى لا نحب ولا نتمنى رؤيتها .

ويذكرنا " المجلس القومى لإساءة معاملة الطفل والعنف فى الأسرة " بأن ما نقوله ونغمة الصوت التى نستخدمها قد تساهم فى الإساءة العاطفية :

يزداد ضحايا الإساءة العاطفية كل يوم عن طريق أثر كلمات الاستخفاف بالطفل ، أو الخزى ، أو التهديد ، أو اللوم ، أو الانتقاد غير المبرر ، أو التهكم من طبيعة تكوينه .

إن هذا الشكل من الإساءة له آثار مدمرة على ثقة الطفل بنفسه وتقديره لذاته ، فهي تؤثر على النمو العاطفى للطفل مما ينتج عنه الإحساس بأنه ليس جديراً بأى شىء أو أنه غير مناسب له . وغالباً فإن هؤلاء الذين عايشوا الإيذاء العاطفى فى الطفولة يجدون أنه من الصعب عليهم أن يقيموا علاقات صحية وقيمة مثل الكبار ، حتى إنهم قد يسلكون سلوكيات معادية للمجتمع والتى تعزلهم أكثر عمن حولهم .

لا يتمنى معظم الآباء إيذاء أطفالهم أو إهانتهم ، إلا أن معظم الإهانات التى يوقعونها على أطفالهم تنبع بصورة غير واعية من الإهانات التى قيلت لهم فيما سبق . والخطوة الأولى نحو كسر هذا النموذج هى أن تعى الطريقة التى تتحدث بها إلى الأطفال ، وهذا يشمل الاستماع إلى ما تقوله لهم وإلى نغمة صوتك عندما تتحدث إليهم . وقد يتطلب هذا قدراً من الممارسة فى البداية ، حيث إننا فى كثير من الأوقات لا نعى قوة الطرق التى يسبب بها كلامنا الضرر .

تطبيق

كانت هناك مجموعة من الفتيات اللاتى يبلغن من العمر اثنى عشر عاماً يغنين فى مؤخرة الحافلة فى الطريق إلى المعسكر وسألت إحداهن السائق : " هل صوت " لورا " أفضل صوت بيننا ؟ " ; فأجاب السائق قائلاً : " على الأقل هى الأعلى صوتاً " ، وقد شعرت " لورا " بالإذلال من جراء هذا التعليق ولم تغن منذ ذلك الحين حتى بلغت العشرين من عمرها .

تابع ←

تطبيق

كانت هناك أم تحذر ابنتها دوماً قائلة : " لا تأكلى أكثر من اللازم وإلا فإنك ستصبحين سيدة السيرك البدينة " ، ومصداقاً لبرمجة أمها غير الواعية ، أصبحت ابنتها تعانى من الإفراط فى الطعام ، كما أنها أصيبت بالقلق بشأن وزنها .

عندما نعي مدى استخدامنا للكلمات المؤذية ونرغب فى تغييرها ، فإننا نبحث عن الطرق التى ستجلب ذلك التغيير ، وإحدى أبسط وأقوى هذه الطرق هى الرسالة التى تبدأ بضمير المتكلم .

استخدام الرسائل التى تبدأ بضمير المتكلم

عندما يتحتم علينا أن نوصل استياءنا لطفل أو مجموعة من الأطفال ، فبإمكاننا أن نفعل ذلك دون شن هجوم من الإساءة والإهانات اللفظية ، وأكثر أساليب تحقيق هذا الهدف شيوعاً هو الرسائل التى تبدأ بضمير المتكلم ، وغالباً ما تنجح هذه الرسائل لأنها تسمح للكبار بأن يركزوا على ما يضايقهم بخصوص الموقف بدلاً من إلقاء اللوم على الطفل . والأمثلة التالية توضح كيفية إعادة صياغة عبارات الإهانة باستخدام رسائل تبدأ بضمير المتكلم .

عبارة الكبار الانتقادية	استبدالها برسالة تبدأ بضمير التكلم
لا ترفع صوتك أمامى .	إننى لا أحب ذلك الأمر عندما تناقشه بأسلوب الصياح .
لماذا لا تكون مثل أخيك ؟	إننى أتضايق عندما تتأخر على العشاء .
ستتسبب فى موتى	إننى مصاب بالإحباط من جراء ما تفعله .
أنت لا تفعل شيئاً على نحو صحيح	أود أن تجرب فعله على هذا النحو .

تابع ←

أنت قذر .	أصاب بالضيق عندما أدخل المنزل وأرى الجرائد مبعثرة على الأرض .
أنت أنانى وغير جدير بتحمل المسئولية .	إننى غاضب لأنك أخذت أدواتى دون إذنى .

وهناك أسلوب آخر مفيد يشمل توجيه الغضب إلى الموقف أو السلوك ، وليس إلى الطفل . ولذا إذا سكبت الطفلة اللبن على الأرض ، فعلى أمها أن تقول : " إننى أتضايق جداً عندما ينسكب اللبن على الأرض فأنا أكره أن أراه على الأرض " . ويعد هذا تحسناً كبيراً للاستجابة التقليدية : " أنت فتاة خرقاء ، ولا تستطيعين فعل أى شىء على نحو صحيح " .

وفى النهاية ، إذا كان طفلك عرضة لكل ما هو بغيض فاسأل نفسك : " ما الذى يحتاجه هذا الطفل لدرجة أنه يحاول أن يشعر بالرضا بهذا السلوك ؟ هل أستطيع مساعدته للوفاء بهذه الحاجة من خلال تقوية سلوك بناء وأكثر إيجابية ؟ " .

هناك طريقتان لتوصيل استيائك للطفل ، إحداهما تقوى الطفل وتدعمه ، والأخرى تثبطه وتشعره بالخزى ، وأساليب التعزيز التالية قد تساعدك على اختيار الأول :

عبارات تعزيز السيطرة على الغضب والإساءة

(يقولها الشخص البالغ لنفسه)

أعبر عن غضبى دون إشعار طفلى بالخزى .

أستطيع أن أسيطر على غضبى عن طريق السيطرة على أفكارى المثيرة للغضب .

أوجه غضبى إلى السلوك وليس إلى الطفل .

أستخدم عبارات تبدأ بضمير المتكلم لأعبر عن استيائى .

أستطيع أن أتوقف وأعد إلى عشرة .

تابع ←

إننى ألاحظ متى أكون غاضباً .

إننى أتذكر أن أتنفس بعمق .

أظل هادئاً ومسيطرًا على أعصابى .

تطبيق

فى وقت العجلة المعتادة من الصباح ، ترك والد " كيشا " كريم الحلاقة الخاص به على المنضدة فى الحمام . وعندما عاد إلى المنزل من العمل وجد كريم الحلاقة منثوراً فوق المرآة . وفى البداية فقد نظرته الموضوعية للأمر واندفع نحو ابنته الصغيرة .

إهانة لفظية : " يا لك من فتاة سيئة يا " كيشا " ! لا تلعبى أبداً بكريم الحلاقة الخاص بى مرة أخرى " .

الرسالة السلبية التى تلقتها الطفلة : " أنا شخص سيئ . ليس من المستحسن أن أحاول اكتشاف ما حولى " .

وإذا قمنا بتحليل ما حدث ، فسنجد أن : (١) " كيشا " كان عندها فضول ، (٢) قامت " كيشا " بالتجريب ، (٣) ونتج عن تجربتها فوضى فى الحمام . إذا توقفنا للحظة ، وأمعنا النظر إلى هدف " كيشا " ، فسنجد أنه كان على والد " كيشا " أن يمتنع عن الحكم على تجربتها ويقوم بدعم فضولها قائلاً :

عبارة تعزيز : " كيشا " أعرف أنه كان ممتعاً لك أن تلعبى بكريم الحلاقة ، ولكن المرآة ليست المكان الذى تلعبين عليه ، هيا بنا ننظف المرآة وحينئذ تستطيعين أن ترسمى لوحات بأصابعك على منضدة المطبخ ، سأعطى لك ورقاً مصقولاً وترسمينها لأبيك لكى يراها " .

تابع ←

تطبيق

لقد انتهيت للتو من السباحة ، ولم يرتد طفلك ملابسه بالسرعة الكافية . وأنت بالفعل متأخر عن موعد لك لمدة عشر دقائق .

إهانة لفظية : أسرع ، إنك تؤخرنا ، إنك بطيء جداً .

الرسالة السلبية التي تلقاها الطفل : " أنا لست سريعاً بما يكفي ، لأني لا أرتدي ملابسي سريعاً ".

عبارة تعزيز : " إن أباك متأخر ، وإذا أسرعت قليلاً ، فستساعدني ، فنحن متأخرون بالفعل على عشاء جدتك ، وبالطبع لا نريد أن يفوتنا ذلك العشاء الطيب ".

تطبيق

لقد طلبت عدة مرات من ابنتك المراهقة أن ترفع أغراضها من فوق أرضية الحمام . وعندما تعود إلى المنزل تجد الفوضى لاتزال تملأ أرضية الحمام .

إهانة لفظية : " يالك من فتاة قذرة ، سأصاب بالأذى إذا حاولت السير على أغراضك ".

الرسالة السلبية التي تلقتها الفتاة المراهقة : " إني كسولة ، أنا فتاة سيئة ".

عبارة تعزيز : " هل تذكرين أني طلبت منك أن ترفعي أغراضك ؟ عندما تفعلين ذلك فإنك تساعدينني حقاً ـ وأنا أقدر ذلك ! هل تستطيعين فعل ذلك قبل أداء تمارينك ؟ ".

تطبيق

بينما كنت مشغولاً في محادثة هاتفية مهمة ، إذا بطفلك يقول لك مراراً وبصوت مرتفع : " انظر إلى رسمي ! انظر إلى رسمي ! ".

تابع ←

إهانة لفظية : " اخرس ! ألا ترى أننى مشغول ! " .

الرسالة السلبية التى تلقاها الطفل : " أنا طفل سيئ ومزعج لأبى . لا أحد يهتم بلوحاتى " .

عبارة تعزيز : عند وضعك سماعة الهاتف تقول : " إنى مسرور لأنك تريد أن تعرض لوحاتك عليّ - وأنا أحب رؤيتها . ولكنى يجب أن أنهى المكالمة الهاتفية أولاً . لنتقابل بعد عشر دقائق من الآن ، اتفقنا ؟ " .

إن استبدال الكلمات المعززة بالكلمات الانتقادية أمر بسيط ولكنه ليس سهلاً . فعندما يشتعل الغضب ، فإننا نميل إلى العودة إلى سلوكنا القديم . ولمنع هذا من الظهور ، عليك بتبنى أسلوب يتبعه الرياضيون فى الألعاب الأولمبية وهو : **التدريب بصورة مرئية** للغتك الإيجابية . ابدأ - فى عقلك - برؤية نفسك تستجيب إلى الصراع بأسلوب إيجابى ومعزز . وعندما يحدث صراع حقيقي ، فمن المنتظر أن تستجيب له بصورة إيجابية . وقد تسمع فى بعض الأحيان صوتاً مخيفاً داخل عقلك يقول : " يا إلهى ! كيف سأستطيع التعامل مع هذه الفوضى ؟ " وثباتك على أسلوب تعزيزك سيهدئ ذلك الجانب الخائف من نفسك ويسمح للجانب البالغ بالتحكم فى زمام الأمور .

إصلاح إساءة المعاملة أو الإهانة

إن الحقيقة التى تقول " إن كل من يرتكب جرماً كان هو نفسه ضحية في يوم من الأيام " لا تعنى بالضرورة أن كل شخص قد أسيئت معاملته يوماً سيسيء بالضرورة معاملة أطفاله .

أليس ميلر ، باحثة ومؤلفة وإخصائية نفسية

حتى مع أفضل أساليب الإعداد ، فإنك من المرجح أن تسقط فى النماذج القديمة من الإهانات في بعض الأحيان . ولحسن الحظ ، فإنك تستطيع أن تصلح من الموقف وتحوله إلى تجربة إيجابية عن طريق اعترافك لنفسك ولطفلك بأنك قد أخطأت ، فمثلاً : بعد أن صرخت أم " بيرى " في وجهه ؛ لأنه كان متأخراً على العشاء ، قالت له : " ليس من المفترض بأبويك أنهما يعرفان كل شيء لمجرد أنهما قد كبرا ، ففى بعض الأحيان نرتكب أخطاءً ونفعل أشياء لا ينبغى أن نفعلها . أنا آسفة لأنى قد صرخت في وجهك سابقاً ، من فضلك سامحنى " .

إن إصلاح أنفسنا أمام أطفالنا يعد تجربة علاجية ناجحة ـ بالنسبة لنا ولهم ـ فعندما نعترف للطفل بأننا قد ارتكبنا خطأً ، فإنه سيرى أن ذلك لم يكن عيباً فيه ومن ثم يمكن أن يتخلص من خجله ، كما أننا نتخلص من عقدة الذنب . والأكثر من ذلك ، فاعترافنا بعيوبنا يعد ضرورياً وبمثابة قولنا للطفل : " إن الكبار آدميون وليسوا معصومين من الخطأ . إننا نخطئ وأنت تستطيع أن تخطئ أيضاً . فلا يمكن لك أن تكون إنساناً كاملاً " .

وهذه بعض عبارات التعزيز التى يمكنك أن تقولها لنفسك لمساعدتك على الاعتراف بأخطائك وتغفر لنفسك ارتكابها :

عبارات تعزيز الإصلاح

(يقولها الكبار لأنفسهم)

أستطيع أن أعترف بالخطأ عندما أرتكبه .

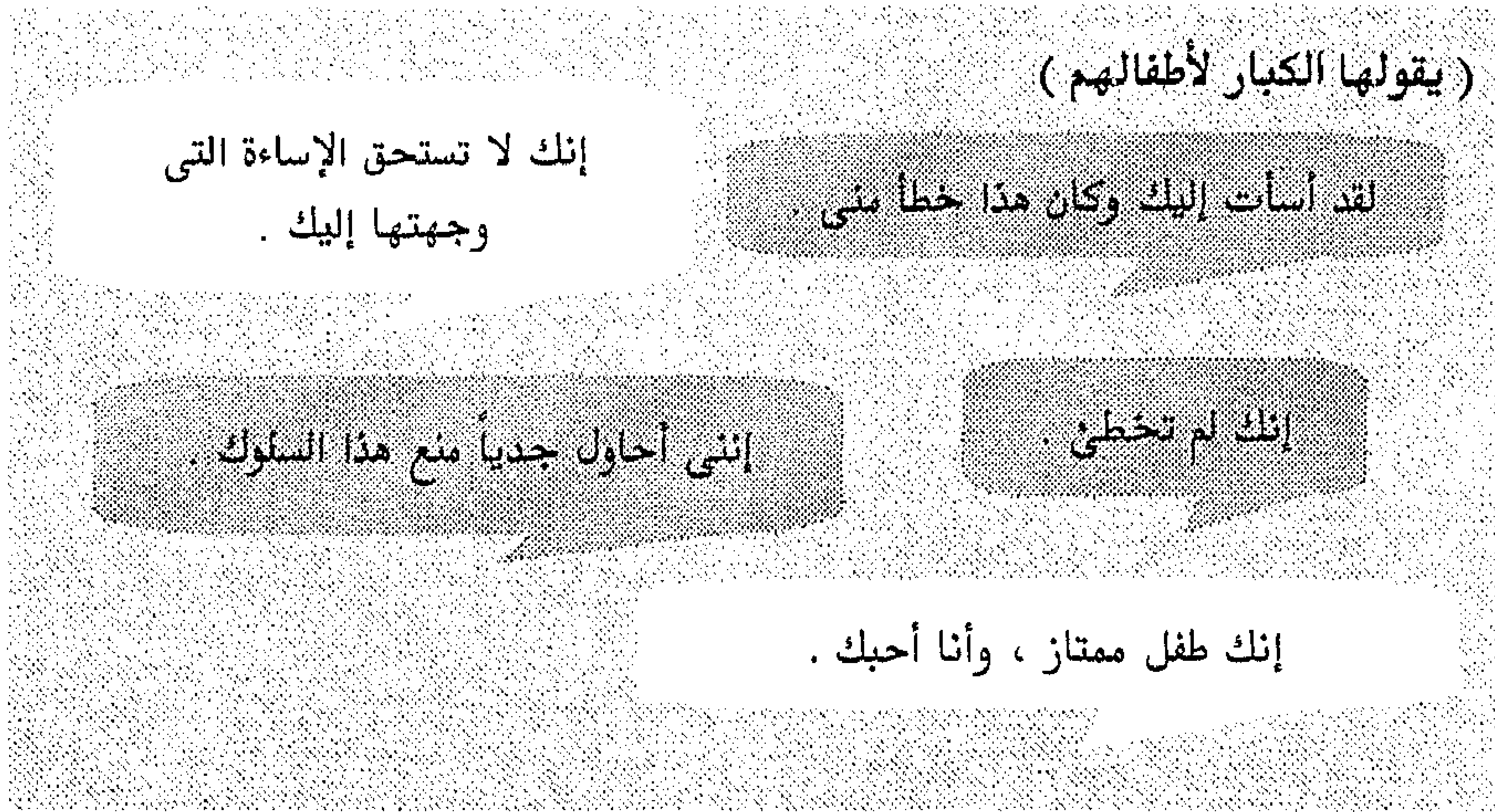
عندما أعتذر لطفلى ، فإنى سأساعده على التقليل من آثار إساءة المعاملة .

إننى أسامح نفسى على سلوكى غير اللائق .

ارتكاب الأخطاء والتعلم منها جزء من كونى أباً (أو أماً) .

أستطيع أن أتصرف بصورة أفضل المرة القادمة.

تابع ←



تأخذ العادات الجديدة وقتاً ، لتترسخ وبالتمرين ستتعلم أن تتحدث إلى الطفل باحترام وتفهم ، وللمزيد من التبصر حول الإهانات ، وأساليب منع الإساءة المحتملة ، راجع الفصل العشرين الذى يدور حول تعزيز الطفل الذى تلقى الإساءة .

صرف الذهن عن التحكم فى الأطفال

إذا كان هناك شىء واحد نفعله لتنشئة طفل سوى ، فهو أن ندعه يكوّن شخصيته بنفسه ويكون الشخص الذى يريده هو ، إننا مطالبون بأن نكون مدرسين وموجهين لأطفالنا وليس حكاماً عليهم . إن طفلك إنسان ثمين وغير متكرر ولم يحدث من قبل ولن يحدث مرة أخرى ، ومحاولة تكراره فى مخيلتك يعد انتهاكاً لمصيره . ومطالبته بأن يكون شخصاً آخر ـ غير نفسه ـ مثل مطالبتنا لشجرة " بلوط " أن تكون شجرة " قيقب " . كما قال خليل جبران ببلاغة فائقة فى **كتابه " النبى "** :

إنَّ أولادكُم ليسُوا أولاداً لَكُم .
إنَّهم أبناءُ وَبناتُ الحياةِ المُشْتَاقَةِ إلى نَفْسِها ،
بكُم يَأتُونَ إلى العَالَمِ ، وَلَكِنْ ليسَ مِنكمْ .
ومَعَ أنَّهم يَعيشُونَ مَعَكُم ،
فَهُم لَيَسُوا مِلْكاً لَكُم .
أَنْتُم تَستَطيعُونَ أن تَمنَحُوهُم محبَّتَكُم ،
ولَكنَّكُم لا تقدِرُونَ أن تغرِسُوا فيهم بُذُورَ أَفكارِكُم ،
لأنَّ لَهُم أفكَاراً خاصَّةً بهم .
وَفي طاقَتِكُم أن تصنَعُوا المسَاكِنَ لأجسَادِهِم .
وَلَكنَّ نُفُوسَهم لا تَقطُنُ في مَسَاكِنِكُم .
فهي تَقطُنُ في مَسْكَنِ الغَدِ ،
الذي لا تَستَطيعُونَ أن تَزُورُوهُ حتَّى ولا في أحلامِكُم .
وإنَّ لَكُم أن تُجاهِدُوا لِكَي تصيرُوا مثلَهُم
ولكنَّكُم عَبثاً تُحاوِلُونَ أن تجعَلُوهُم مثلَكُم .
لأنَّ الحياةَ لا ترجِعُ إلى الوَرَاءِ ،
ولا تَلَذُّ لها الإقامَةُ فى مَنْزِلِ الأمسِ .

وبنفس مقدار البساطة التى تبدو بها نصيحة جبران ، فإنه يصعب علينا أن نترك الأطفال ليكونوا على طبيعتهم . يجب عليك أن تكون على طبيعتك قبل أن تفعل الشيء نفسه مع طفلك ، وهذا يعنى تجربتك للتوقعات التى تلقيتها وصرف ذهنك عما لا يعزز منها أقصى أمنياتك ، وإذا لم تحاول الحصول على الواقع الخاص بك بينما أنت في مرحلة النمو ، فإن إعادة تربية نفسك ستكون صعبة ومجزية إلى حدٍ كبير فى الوقت ذاته .

وتحرير الأطفال يعنى تركهم يتعلمون من أخطائهم ، وقد سُئل رجل حكيم ذات مرة : " كيف تسنى لك الحصول على تلك الآراء الصائبة ؟ " فأجاب قائلاً :

" تبنى الآراء الصائبة على التجربة " ، فسئل : " وعلام تُبنى التجربة ؟ " فأجاب الحكيم : " الآراء الخاطئة " .

ويحاول الكثير من الآباء حماية أطفالهم من تجربة النتائج بقولهم : " لا أريد لطفلى أن يكابد الآلام التى اجتزتها أنا " ، وتحتوى هذه العبارة ، على الرغم من انطوائها على النوايا الحسنة ، على افتراض مشكوك فى صحته : ألا وهو أن الحياة الأسهل هى الحياة الأفضل .

وفى النهاية نستطيع أن نظهر ثقتنا فى أطفالنا وفى الحياة عن طريق عدم المبالغة فى الخوف عليهم . وعلى الرغم من مساندتنا كآباء لأطفالنا فلابد حتماً أنهم سيواجهون تحدياتهم بأنفسهم . وبتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم وتحمُّل مسئوليتها ، فمن المرجح أنهم سيواجهون هذه التحديات بنجاح .

وهذه بعض عبارات تعزيز صرف الذهن عن تحرير طفلك ، والحاجة إلى تغييره :

عبارات تعزيز صرف الذهن عن التوقعات

(يقولها الكبار لأنفسهم)

إننى أمنح طفلى الحرية ليكون الشخص الذى يريده .

إننى أترك الحرية لطفلى ليكون على طبيعته .

أسمح لطفلى بأن يكوِّن اختياراته الخاصة به .

أسمح لطفلى بأن يجرب نتائج اختياراته .

أتخلص من توقعاتى لمستقبل طفلى .

أتخلص من الحاجة لأن أعيش من خلال طفلى .

إننى أهتم باحتياجاتى التى لم تتم تلبيتها .

إن أفضل شيء أستطيع فعله لطفلى هو أن أعمل على تطوير نفسى .

تطبيق

كانت " مايا " ، وهى راقصة ممتازة فى سن الثانية عشرة ، تريد أن تسجل اسمها لتتعلم دروساً مختلفة من الرقص - مثل الرقص الإيقاعى ، والرقص على موسيقى الجاز ، والباليه . وكانت أمها تشكو دائماً من أن " مايا " لن تتعلم أبداً التركيز ، وفرض النظام على نفسها ، حيث يجب عليها أن تحدد ما تريده الآن وتستمر فى عمله .

وفجأة أدركت أمها أن هذه الكلمات هى نفس الكلمات التى سمعتها من أمها قبل ذلك . وقد ساعدها هذا الإدراك على أن تصرف ذهنها عن محاولة فرض السيطرة على ابنتها ، ولتعزيز ذلك استخدمت أمها عبارة التعزيز : " إنى أثق فى قرارات ابنتى لتحقيق مصالحها وإنى أتفهم أنها أفضل من يختار المكان الذى ترغب أن تكون فيه ، وأشجعها على أن تأخذ الدروس التى تفيدها " .

العمل المفصّل مع أسلوب التعزيز

راجع الفصل مرة بعد مرة وحدد جزءاً أو عدة أجزاء تتحدث بصفة خاصة عن حاجة أو تحدٍ تربوى تواجهه حالياً ، وعندئذ اختر أسلوبين من أساليب التعزيز من تلك الأجزاء ، ثم اكتبها فى دفتر يومياتك أو على ورقة منفصلة .

وفى الأسبوع التالى ، اكتب وردّد عبارات التعزيز هذه عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك ، واسمح لها بأن تقوى وتدعم الهدف أو الحالة العقلية التى تسعى إليها .

وعندما تعمل من خلال عبارات التعزيز ، قد تلاحظ صوتاً منخفضاً خلف رأسك يناقض أو يدحض عبارة التعزيز ، وهذا هو الصوت " لا " الذى تكلمنا عنه فى الفصل الثانى . مثلاً بعد أن أنجب " ألبرتو " أول طفل ، كتب عبارة التعزيز التالية : " أثق بنفسى كأب " . وهذا هو ما حدث عندما حاول استخدامها .

عبارة التعزيز	الصوت " لا "
أثق بنفسى كأب .	لا ، أنت لا تثق
أثق بنفسى كأب .	سوف تفشل ، تماما مثل أبيك .
أثق بنفسى كأب .	لـــن تســتطيع أن تتعامـــل مـــع ضغوط التربية .

وكما ترى ، فإن " ألبرتو " قد دخل في حوار - وربما " جدال " بالمعنى الأدق - مع نفسه ، وقد أثار الجدال عبارة التعزيز ضد الأصوات الانتقادية والمحرجة للأمور السلبية من ماضيه . حيث كانت عبارة التعزيز تقول : " نعم " لرغبته فى الثقة بنفسه ؛ فأجابت الاعتقادات السلبية بـ " لا ! " . ومن ثم فإن الخطوة التالية كانت تغيير كل صوت " لا " إلى الصوت " نعم " ولذلك فإن ما كان يريده " ألبرتو " هو (الإيجاب) وما اعتقد بأنه يستحقه (الاستجابة فى اللاوعى) كانت متوافقة مع ذلك تماماً .

وقد حدث هذا عن طريق تكوين " استجابة ثانية " والذى أمر " ألبرتو " بفرصة الرد المباشر على الصوت " لا " وجعل الأمور تسير على ما يرام . وبمراجعة كل رد "لا" ؛ فإنه كان قادراً على أن يسأل نفسه : " هل هناك أية طريقة أستطيع بها أن أرد على هذه العبارة السلبية ؟ هل هناك أى سوء فهم أو خطأ أود أن أزيله ؟ كيف لى أن أتمنى أن أدع الأمور تسير على ما يرام ؟ " .

وقد تجد هذه العملية مفيدة لك ، فهى تتميز بأمرين : فالكذبة التى لم يتم تحديها ستصبح فى النهاية حقيقة واقعة ، وإن الاستجابة بسرعة بالرد على الصوت " لا " بعبارة إيجابية يجعل التحول السابق أقل احتمالاً . وإذا كنت ذلك الشخص الذى يجيد التعامل مع التخيلات المرئية ، فإنك تستطيع أن تستبدل الصورة أو المشهد الإيجابى فى عقلك بالصورة أو المشهد السلبى .

لنرجع الآن إلى " ألبرتو " ، فهو قد أجاب عن كل سوء فهم بالحقيقة عن نفسه . فقد كتب رده فى عمود " الاستجابة الثانية " ، والتى تتناقض مباشرة مع العبارة التى كانت تتطلب استبدالها . ويوضح الحوار التالى كيفية استجابته لاعتقاداته النهائية :

عبارة التعزيز	الصوت " لا "	الاستجابة الثانية
أثق بنفسى كأب .	لا أنت لا تثق .	بلى ، أثق .
أثق بنفسى كأب .	ستفشل ، تماماً مثل أبيك .	ليس من الضرورى أن أكرر أخطاءه .
أثق بنفسى كأب .	لن تستطيع أن تتعامل مع ضغوط التربية .	هناك العديد من مصادر الدعم أستطيع أن ألجأ إليها .

وقد أصبح " ألبرتو " قوياً بصورة واضحة بمواجهة اعتقاداته السلبية واستبدال حقيقة نفسه بها ، وكخطوة نهائية فى تلك العملية ، أخذ " ألبرتو " عدداً من العبارات من عمود " الاستجابة الثانية " وقام بالخلط بينها لتكوين توضيح متماسك للخير الذى كان يسعى إليه . وفيما يلى عباراته التى توصل إليها :

أثق بنفسى كأب . على الرغم من كونى أباً لأول مرة فهناك العديد من الموارد للاستعانة بها ، وأولها حبى لطفلى ، هذا بالإضافة إلى أنه يجب أن أتعلم من الماضى ولا أكرر الأخطاء التى ارتكبها والدى . وعلى الرغم من أنى لن أكون كاملاً ، إلا أن هناك الكثير الذى أستطيع أن أحسن التصرف فيه ، إن طفلى فى أمان فى يدى .

وبقراءة هذه الكلمات على نفسه كل يوم ، استطاع ألبرتو أن يقوى أسلوب الإيجاب الأصلى بصورة أكبر .

وعند العمل بهذه الطريقة ، يجب أن تكون بديهتك هى مرشدك . ولا يتحتم عليك أن تدحض كل عبارة فى العمود الأوسط . فقد يمكنك الرد عليها عندما تجد

المبرر المناسب لذلك ، وعليك أن تجرب مدى القوة التى تشعرك بها لتعطى نفسك الدعم الذى تستحقه . ولسوف تدهش عندما تدرك مدى السرعة التى تستطيع أن تتخلص بها من الاعتقادات القديمة وتحولها عندما ترد على حديثك النفسى السلبى بعبارات تعزيز إيجابية ، راجع كتاب " أساليب الإيجاب " ، الكلمات الشافية ، والاستماع إلى صوتك الداخلى .

ملحوظة مهمة

ستساعدك أساليب الإيجاب بالطريقة التى وصفناها على أن تصبح واعياً لأى برمجة سلبية سابقة مثل طرق تفكير معينة ، وتساعدك كذلك على التخلص من تلك البرمجة التى قد تكون قد نشأت عليها ، ومع ذلك فقد لا يكون هذا كافياً ، إذا ما أتيت من خلفية مقلقة على نحو خاص . وهناك مصادر إضافية للدعم ، مثل مجموعات الاثنتى عشرة خطوة (أحد برامج المؤسسات والجمعيات الأهلية) ، أو الاستشارة ، أو العلاج الجماعى ، أو قد نحتاج إلى عمل الطفل الداخلى للتفكير فى المعضلات ، بالإضافة إلى أن العديد من دروس التربية الممتازة المتاحة لتعليم مهارات التواصل تعد ضرورية لتربية فعالة ، كما تعد أساليب التعزيز تدعيمًا لأى علاج نفسى أو برنامج للمساعدة الذاتية .

الحديث النفسى الإيجابى للمدرسين والمستشارين

خُصّص الجزء التالى لإيضاح مدى تدعيم عملية الإيجاب لك كمدرس أو مستشار نفسى ، ومثل الجزء السابق الخاص بالآباء ، سنركز على الموضوعات المهمة التى تكون فيها عبارات التعزيز أكثر إفادة . وفى نهاية الفصل ، سنوفر لك مساحة لكتابة عبارة أو عبارتين من عبارات التعزيز التى تستطيع أن تعمل من خلالها يومياً .

خلق أفضل بيئة للتعلم

إن هدف كل مدرس مخلص فى عمله هو خلق بيئة يكون فيها محفزاً للطلاب على التعلم ، وتضم عبارات التعزيز التالية الشروط الرئيسية التى تساهم فى خلق بيئة أفضل للتعلم . اختر قليلاً منها مما يتناغم معك واستخدمها .

عبارات تعزيز لخلق أفضل بيئة تعليمية

(يقولها المدرس لنفسه)

إننى أخلق بيئة تعليمية ممتعة ومثيرة .

إننى أمنح حب التعلم إلى تلاميذى .

إننى لدىّ فصل جذاب ومنظم .

إننى أقدم المعلومات بطريقة ممتعة .

إننى أشارك تلاميذى فى العملية التعليمية

إننى أجد طرقاً لحثهم وتشجيعهم على التعلم .

إننى أحتفى بالطلاب ذوى المجهودات والأعمال الرائعة .

إننى مستعد لتلقى طرق وأساليب جديدة من التعليم والتدريس .

الصبر

يتميز المدرسون والمستشارون بميزة الصبر ، مما يعنى أنهم يدركون أن الطلاب يتعلمون بمعدلات متفاوتة وبأساليب متفاوتة ، فبعض الطلاب سريعو التعلم ، بينما يستغرق البعض الآخر وقتاً أطول فى الاستيعاب . وإذا كنا صبورين مع ذوى الفهم البطىء ، فسوف يتعلمون فى الوقت الملائم لهم ، والصبر هو طريقة لتقدير كل طالب وطريقته . فإننا نستطيع أن نعزز التحسنات الطفيفة التى يحققها الطفل .

كما يحدث النمو العاطفى للطفل بمعدلات متفاوتة أيضاً ، والتعزيز فى السلوك يتم ببطء ، وعادة ما تكون عملية الاجتهاد ، التى تكون بها نتائج ملموسة ومباشرة ـ عادة ما تكون نادرة ، إلا أن البذور التى نزرعها سوف تنمو وتنضج إذا كان لدينا الصبر على الانتظار . وهذه بعض عبارات التعزيز لتقويم التحسنات الدقيقة التى تحدث بالفعل :

عبارات تعزيز الصبر

(يقولها الكبار لأنفسهم)

إننى صبور مع أطفالى/ تلاميذى ...

إننى أتحلى بالصبر عندما يتفاوت تلاميذى فى التعلم .

إننى أتحلى بالصبر عندما تبدو البلادة على أطفالى / تلاميذى .

إننى صبور مع نفسى .

إنه أمر طبيعى أن ينخفض مستوى طلابى أو أطفالى فى أيام معينة .

من الطبيعى أن أحصل على إجازة عندما أشعر بالتعب وضعف الهمة والإحباط .

إن طلابى أو أطفالى يبذلون أقصى ما فى وسعهم .

إننى أرحب بالتغيرات الطفيفة والإضافية .

إدارة الفصل

على الرغم من أن إدارة فصل يتكون من عشرين إلى ثلاثين طالباً تجعل الميزانية المخصصة للمدرسة تبدو ضعيفة ، إلا أن التلاميذ قد يتحفزون للتعلم عن طريق استخدام الحب والنتائج الطبيعية بصورة أكبر من الخوف والإكراه . ويمكن استخدام عبارات التعزيز التالية لتدعيم رغبتك فى بناء فصل دراسى على الاحترام المتبادل بين الطلاب والمدرسين . اختر واحدة أو اثنتين منها لاستخدامها فى تقوية أهدافك الحالية التى تريد تحقيقها فى الفصل الذى تدرس له .

عبارات تعزيز إدارة الفصل المدرسى

(يقولها المدرس لنفسه)

إننى هادئ ورابط الجأش داخل الفصل .

إننى أجيد اختيار طريقة الاستجابة للطلاب حينما يتصرفون بأسلوب شاذ .

إننى أتعامل مع تلاميذى بالحب .

إننى أحترم تلاميذى كما يحترموننى أيضاً .

إن تلاميذى يعرفون أنى أتخذ مواقف متفقة معهم .

إننا نعمل كجماعة لذا يفوز كل واحد فى فصلى .

أطلب المساعدة والدعم عندما أصل إلى حدودى النهائية .

إنى أحسّن من مهارات إدارتى لفصلى بشكل مستمر .

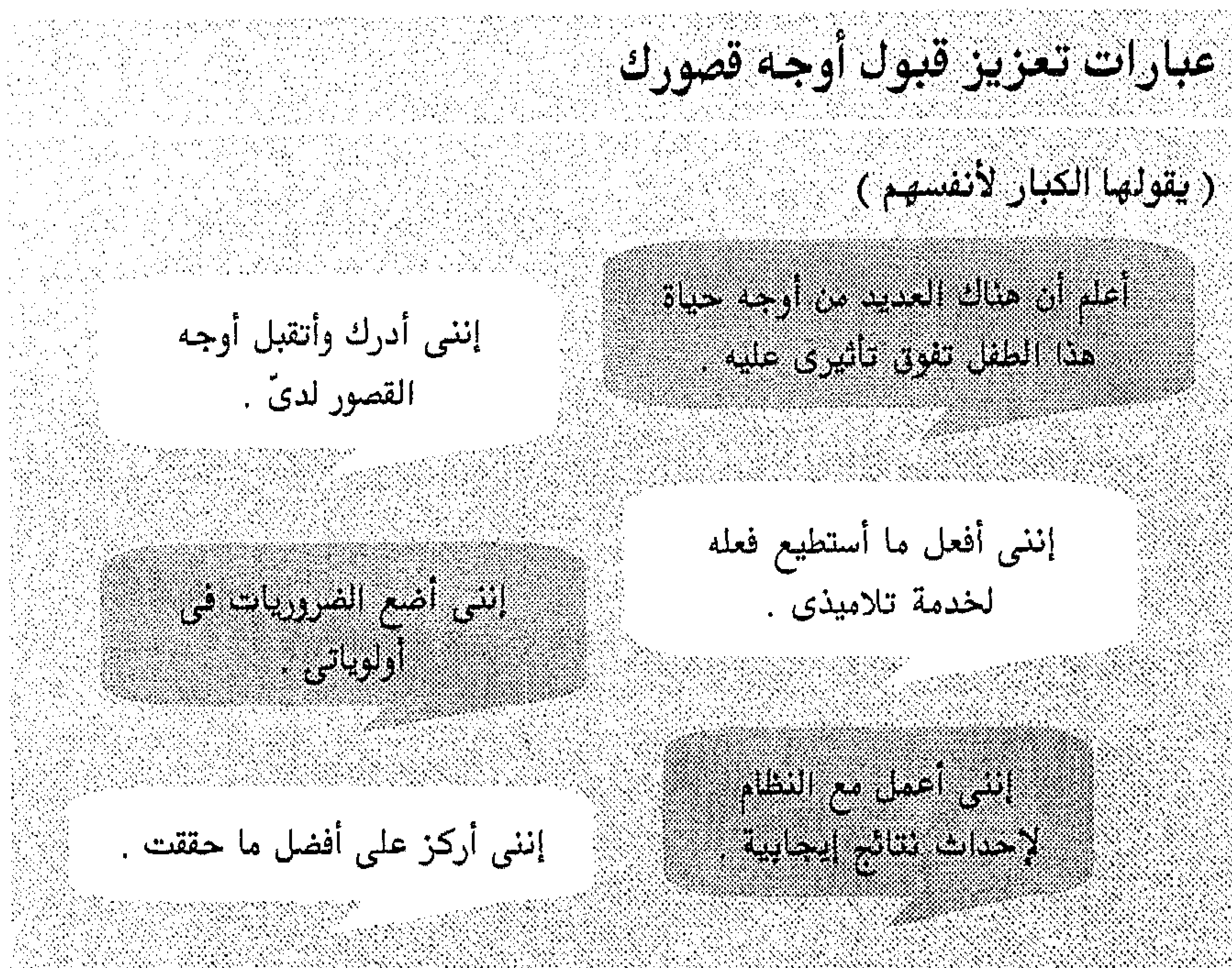
تقبّل أوجه قصورك

إن كونك مدرساً يتعامل مع الأطفال ، سيجعلك بلاشك واعياً بأن مجموعة القوى الواقعة خارج نطاق سيطرتك قد تتداخل مع مدى قدرتك على مساعدة الطفل ، فمثلاً بينما تستطيع أن تتشاور مع الآباء ، فليس هناك ما يضمن حصولك على تعاونهم أو أنهم سيحدثون التغيرات التى تطلبها .

إذا كنت مستشاراً يعمل فى مدرسة أو أية مؤسسة أخرى ، فإن الواجبات المتفرقة لورقة العمل ، والمقابلات ، وحصة الغذاء ، جميعها تستغرق وقتاً من العمل الاستشارى المهم ، كما يواجه المدرسون أيضاً مسئوليات إضافية مثل إعداد الدروس ، وتصحيح الاختبارات ، والوقوف مع الأطفال بعد المدرسة ، بالإضافة إلى الضغوط اليومية للحجرات الدراسية كبيرة العدد ، ومشاكل التهذيب ، وعدم كفاية العمل لقضاء الوقت ، ومشاكل هيئة التدريس والمشاكل الإدارية . وغالباً

ما تتحمل المدرسة مسئولية عدة أوجه من رعاية الأطفال التى كان يفترض من قبل أن يقوم بها الآباء والمجتمع .

فى مجال التعليم والخدمات الإنسانية ، هناك دائماً تناقض بين ما تريد فعله وما تستطيع فعله فى الواقع . وعبارات التعزيز التالية مخصصة لمساعدتك على تحقيق السلام مع أوجه القصور هذه وتقبلها :



الاستقلال عن العمل

إن القدرة على الاستقلال عن العمل هى أهم مهارة للعاملين فى حقل التعليم والخدمات الإنسانية ، وتعنى القدرة على الاستقلال بالرأى ترك كل ما يخص عملك بمجرد انتهائك منه ، وعدم التعامل مع مشكلات وأمور تلاميذك فى المنزل ، وصرف الذهن عن النتائج المخيبة للآمال .

وهناك وجه آخر من أوجه الاستقلال عن العمل ألا وهو السماح للأطفال بحل مشاكلهم الخاصة ، حتى إذا لم يكن هناك مفر من معاناتهم من الألم . إنه الميل للتدخل فى حياة شخص ما وإصلاحها ، إلا أن القيام بعمل الطفل يفقده فرصته فى تحمل مسئولية حياته .

كما يعنى أيضاً الاستقلال عن العمل عدم فرض قيمك على الطفل ، وينبغى على المستشار المهنى الذى يقوم بتقييم التعليم الجامعى أن يكون واعياً لانحيازه عندما يسدى نصيحة لطالب يرغب أن يكون ميكانيكى سيارات .

وفى النهاية ، فإن المستشار ينبغى أن يكون بمنأى عن النقد الخارجى ، فعندما يأخذ الآباء أو المدرسون ، أو المديرون المسألة بتقديرك أو بتقدير خطتك العلاجية ، فإنك تستطيع أن تردد عبارة التعزيز التى تقول : " إننى أفعل ما بوسعى لطفلى " .

وهذه بعض الطرق الأخرى لتأكيد قدرتك على أن تكون مستقلاً برأيك .

عبارات تعزيز الاستقلال عن العمل

(يقولها الكبار لأنفسهم)

إننى أطرح الشاكل جانباً حتى نهاية اليوم .

إننى أفصل نفسى عن آلام تلاميذى .

أستطيع أن أبقى بعيداً ، بينما أواصل العناية بتلاميذى .

إننى أتقبل نتائج قرارات تلاميذى .

إننى أصرف ذهنى عن حاجتى للسيطرة على النتائج .

إننى أتخلص من الحاجة إلى جعل كل فرد سعيدًا .

عندما أواجه مشاكلى الخاصة ، فإنى أستطيع أن أؤدى دورى كمدرس أو مستشار بصورة أفضل .

العناية بالنفس

يرى الكثير من المدرسين والمستشارين أن العمل مع الأطفال قد يصبح مهدراً للوقت حيث إنه يأخذ الأسبقية على احتياجاتهم الشخصية ، ففي العمل فى مجال التدريس والاستشارة ، الذى يتطلب الرعاية الفائقة عاطفياً ، ينبغى أن تتوازن العناية بالآخرين مع العناية بالنفس .

وتكمن العناية بالنفس فى أساس أى علاقة مفيدة ، فكلما ازداد عطاؤنا لأنفسنا ؛ ازداد عطاؤنا للآخرين ، وكما نعتنى باحتياجاتنا ، فإننا نتجنب تسليط هذه الاحتياجات على من نتعامل معهم . وتعمل عبارات التعزيز التالية على التذكير بأن كل أنواع الشفاء تبدأ فى المنزل .

عبارات تعزيز العناية بالنفس

(يقولها الكبار لأنفسهم)

إننى أعتنى جيداً بنفسى .

إننى أغذى وأدعم نفسى .

إننى أقوم بأنشطة ممتعة خارج العمل .

لدىّ متخصصون آخرون أستشيرهم عندما أحتاج لذلك .

إن النجاح مع نفسى أهم عمل أؤديه .

إننى أمثل نموذجًا متوازنًا للحياة بالنسبة لتلاميذى.

التعبير عن امتنانك لنفسك للمساهمة التى قدمتها

المدرسون هم أكثر الناس تأثيراً فى حياة الطفل بعد الأسرة ، فالمدرسون الذين يعتقدون أنهم مدرسون فقط لا يدركون التأثير الخيالى الذى يؤثرون به على عقل

الطفل . ففى العديد من الحالات ، يقضى المدرسون مع الطفل وقتاً (يصل إلى عشر ساعات فى اليوم ، بما فيها نشاطات ما بعد المدرسة) أكثر مما يقضيه الآباء معهم ؛ ولأنهم مسئولون عن نقل المعرفة الأكاديمية والمهارات الاجتماعية المهمة جداً ، فهم يلعبون دوراً رئيسياً فى بناء تقدير الطفل لذاته . ويشهد العديد من الأشخاص الموهوبين والناجحين أن نقطة التحول فى حياتهم قد حدثت عندما آمن بهم أحد المدرسين وأبدى اهتماماً إيجابياً بمستقبلهم .

وتوضح العديد من الدراسات التى أجريت على أثر مسرحية " بيجمليون " فى حجرة الدراسة مدى تأثير توقعات المدرس للطالب على أدائه ، وفى إحدى هذه الدراسات أكد ثمانية عشر مدرساً فى مدرسة ابتدائية أنه بناءً على نتائج الاختبارات التى خضع لها التلاميذ فى فصولهم ، فإن هناك بعض التلاميذ يحتمل أن يمتلكوا إمكانية هائلة لأن يصبحوا مفكرين لامعين . وقد اختار الباحثون جزافاً أسماء الأطفال التى أعطيت للمدرسين ، وليس طبقاً لدرجات الاختبارات . وباختبار الأطفال بعد عام واحد تبين أن الأطفال الذين أخبرهم مدرسوهم بأنهم سيلمعون قد حققوا درجات مضاعفة بالمقارنة بالأطفال الآخرين فى نفس الفصول ، حيث إن اعتقادات المدرسين فى ذكاء تلاميذهم قد أصبحت نبوءة بإنجاز الذات .

وعلى الرغم من أهمية المدرسين ، فإن الكثير منهم ، يعتقدون أن المجتمع يبخسهم حقهم مادياً ومعنوياً ، بالإضافة إلى أن المدارس تتلقى القسط الوافر من الانتقاد عندما لا يتعلم الأطفال ، على الرغم من أن الأسرة والمجتمع يسهمان بالقسط الأكبر من المسئولية ، وفى العديد من الحالات فإن المدرسة تكون كبش الفداء للمشاكل التى لم يعالجها المجتمع ، ولذا فإن الاعتراف بما يستحقون وتقديره يرجع إلى المدرسين أنفسهم .

كما يحتاج المستشارون أيضاً لأن يذكروا أنفسهم بأهمية عملهم . وبالنظرة التعليمية ، فإن المستشار المدرسى هو خط الدفاع الأول عن الطفل الذى تصدر عنه تصرفات غير مقبولة فى المنزل ، أو الحجرة الدراسية . وعندما ينتقل الطفل كلية من الأسرة ، فإن المستشار أو المعالج للمسألة قد يصبح أهم شخص فى حياة الطفل ، وقد أشار أحد المستشارين النفسيين ـ باسترجاع حياته المهنية الماضية ـ قائلاً : " على الرغم من إننى عملت فى هذا المجال لمدة ستة عشر عاماً ، إلا إننى مازلت أراقب معجزات الشفاء ، ففى كل مرة أغذى فيها طفلاً بالمعنويات وأقدم له الحب ، يحيا جزء منه بعد أن كان ميتاً " .

وتعد تغذية عقول وعواطف الأطفال الصغار عملاً مقدساً ودعوة نبيلة ، ففى كل يوم يُطلب منك أن تقول الحق لتنجح فى الوظيفة ، ولا يوفر الكثير من المحترفين هذا النوع من التدريب على تطوير صفات الأمانة ، والشرف ، والأخلاق ، والحب .

وهذه بعض عبارات التعزيز الموضوعة لمساندتك على إقرار امتنانك لذاتك وعملك :

عبارات تعزيز امتنانك لنفسك

(يقولها الشخص البالغ لنفسه)

إننى أحترم ، وأعترف ، وأفخر بكونى مدرساً أو مستشاراً بالمدرسة .

إننى أساهم مساهمة إيجابية .

إنى أقوم بعمل تغيير فى حياة الأطفال .

إننى قدوة حسنة لتلاميذى .

إننى أغرس البذور التى ستثمر فاكهة فى المستقبل .

حتى إذا لم أستطع رؤيتها فإن الكثير من الأمور الحسنة تحدث .

إن خدمة الأطفال تأتى فى الترتيب رقم واحد لقائمة أولوياتى .

إن العمل مع الأطفال لهو دعوة نبيلة .

العمل المتعمِّق من خلال عبارات التعزيز

ألق نظرة استرجاعية على هذا الفصل وحدد جزءاً أو أجزاء محددة ، تتحدث بصفة خاصة عن الحاجات أو التحديات التى تواجهها حالياً ، واختر عندئذ عبارتين تعزيزين من هذه الأجزاء ودونهما فى دفتر يومياتك أو فى ورقة منفصلة .

وفى الأسبوع التالى ، اكتب وردد عبارات التعزيز هذه عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك ، واسمح لها بأن تدعم وتقوى الهدف أو الحالة العقلية التى تطلبها . يفضل بعض المحترفين كتابتها على بطاقات من حجم ٣ × ٥ بوصات ويحفظون عبارات التعزيز بجوار مكتبتهم ، بينما يكرر آخرون عبارات التعزيز الخاصة بهم كل صباح عند قيادتهم السيارة متوجهين إلى عملهم .

وكلما تردد عبارات التعزيز أو تكتبها فقد تلاحظ صوتاً منخفضاً خلف رأسك يحاول أن يناقضه أو يدحضه . ويشمل جزء من النجاح مع أساليب الإيجاب مخاطبة الحديث النفسى السلبى والرد عليه . ويحوى الجزء السابق عن حديث الآباء النفسى عملية بسيطة ولكنها قوية تساعدك لأن تكون حذراً حول هذه الشكوك والاهتمامات ، كما يساعدك على نقلها . وسيساعدك تطبيق هذا الأسلوب على تقوية فاعلية أى من عبارات التعزيز التى تستخدمها .

الجزء الثانى

الحديث الإيجابى لتقدير الذات والسعادة العاطفية

نتحدث إلى أنفسنا فى كل لحظة عن الأشياء التى نخوضها ونقابلها فى حياتنا ، إن حديثنا النفسى ، والأفكار التى نقوم بتوصيلها إلى أنفسنا ، تتحكم فى المقابل فى الطريقة التى نشعر بها ونتصرف بها .

" د . جون . إم . لبو أستاذ علم النفس "

استخدام الحديث الإيجابى لبناء تقدير الذات

ليس هناك حكم تقييمى أكثر أهمية للإنسان ـ أو عامل أكثر حسماً فى نشأته ودوافعه النفسية ـ من التقييم الذى يضفيه على نفسه .

" ناثينيل براندين ـ سيكولوجية تقدير الذات ".

يمكن تعريف تقدير الذات على أنه شعورنا الأساسى بأهمية وجدارة النفس ، ذلك الشعور الذى ينبع من كل الأفكار ، والمشاعر ، والتجارب التى قمنا بتكوينها عن أنفسنا على مدار الحياة . وتضيف هذه الانطباعات والتقييمات إلى شعورنا بجدارة أو بعدم جدارة أنفسنا .

خصائص الأطفال الذين يتمتعون بتقدير الذات

الأطفال الذين يتمتعون بدرجة كبيرة من تقدير الذات تظهر فيهم الخصائص التالية :

- يشعرون بالأهمية ، ذلك أنهم يعنون شيئاً .
- يشعرون بالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين .
- لديهم إحساس قوى بالنفس ، ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة .
- يعترفون بقدراتهم ومواهبهم ، كما أنهم يفخرون بما يفعلون .
- يؤمنون بأنفسهم ؛ فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات .
- يعبرون عن الكثير من أنماط العواطف والمشاعر .
- لديهم قدرة عالية على تحمل الإحباط .

- يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفى فى الذات .
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين ، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة فى التواصل ، ويعرفون كيف يكوّنون الصداقات .
- يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم .

كما أن الآباء الذين ينمّون تقدير الذات لدى الأطفال يتمتعون بالخصائص التالية :

- يتمتعون هم أنفسهم بمقدار كبير من تقدير الذات .
- يظهرون باستمرار احترام حقوق وآراء أطفالهم .
- يضعون حدوداً معينة وواضحة على سلوك أطفالهم .

لماذا ينمو طفل معين متمتعاً بقدر عال من تقدير الذات ، بينما لا يتمتع آخر بنفس القدر ؟ تكمن الإجابة فى القوى المحركة لعلاقة الطفل مع من يتولى رعايته من الكبار ، فالطفل الذى يُحمل ، ويُهدهد ، ويدعَّم ، ويُقدم الحب له ، سيعتبر نفسه شخصاً مهماً وجديراً ، بينما سيفقد قيمته ذلك الطفل الذى أهمل شأنه ، وتم الابتعاد عنه ، وأُسيئت معاملته ، فهو لا يصلح لشىء .
وبمعنى آخر ، ينبع تقدير الذات من الظروف الطبيعية التى ينشأ فيها الطفل . فمثلاً الطفل الذى نشأ فى أسرة فقيرة يشعر بالخجل لارتدائه ملابس رثة عند ذهابه إلى المدرسة . كما سيتحتم على الطفل الذى ولد معاق الذراع أن يتغلب على شعوره بالنقص المصاحب لعاهته البدنية .

دور " الشاهد " فى بناء تقدير الذات عند الأطفال

عرفنا فى بداية الفصل الرابع أن " الشاهد الراشد " هو ذلك الشخص الذى يقوم ، ويؤكد ، ويعترف بقدرات الطفل ، ويقوم الشاهد ببناء تقدير الطفل لذاته بطريقتين : عن طريق إعطاء مقادير إيجابية للكينونة ، ومقادير إيجابية للفعل .
وتنشأ مقادير الكينونة عندما نزود الطفل بالنظرة الإيجابية الكاملة ، مما يجعل الطفل يختزنها فى نفسه على أنها حب النفس ، ومن خلال رعاية وحب الشاهد

يتعلم الطفل أنه شخص مهم من خلال الانطباع الذى يعطيه له الكبار من حوله ، حتى ولو كان شخصًا واحدا ، كما يمكن منح هذا الإحساس من خلال تشجيع نجاح الأطفال ، والاعتراف بالأشياء التى يجيدون فيها . وهذه بعض طرق " التغذية المرتدة " أو الاستجابة العكسية :

- تكوين نجاحات صغيرة ، ومنح الأطفال فرص نجاح .
- تشجيع الأطفال على اتخاذ قراراتهم الخاصة .
- احترام آرائهم .
- دعم وتشجيع قدرتهم على الإبداع .
- السماح لهم بأن يكتشفوا ويجربوا مواجهة المخاطر .
- السماح لهم بارتكاب الأخطاء ليتعلموا منها .
- التفرقة بين الطفل وسلوكه ، وذلك بجعل السلوك هو " الخاطئ " وليس الطفل .
- تجنب مقارنة الطفل بآخر .
- الاعتراف بما يفعله الطفل على نحوٍ صحيح بدلاً من انتقاد ما يرتكبه من أخطاء .

دور عبارات التعزيز فى بناء تقدير الذات

حيث إن عبارات التعزيز تقول " نعم " للكينونة الداخلية لشخص ما ، فإنها تعد نموذجية فى بناء تقدير الذات عند الطفل ، ويتم توصيل الإحساس بأن شخصاً ما على ما يرام إلى المستوى الداخلى عن طريق عبارة التعزيز " أنا على طبيعتى ، وهذا يكفى ، " وهناك عبارات أخرى لتعزيز تقدير الذات وتشمل :

أحب ذاتى .
أنا فتى محبوب ومدلل .
أنا أفضل من أصادق .
إننى أقول أشياء لطيفة لنفسى .
أنا متميز .

ليس هناك شخص يشبهني تماماً .
إنني أتعامل مع نفسي بطريقة حسنة .
إنني عظيم لكوني ذلك الشخص .

الخجل : عدو تقدير الذات

يعد الخجل واحداً من ألد أعداء تقدير الذات عند الأطفال ، ويعرف بأنه المساهم الرئيسى فى المحنة العاطفية ، وتدنى تقدير الذات ، وسلوك الإدمان . فى كتابه : " علاج الخجل الذى يغضبك " ، يحدد " بون برادشو " نوعين من أنواع الخجل : صحى ، ومرضى .

والخجل الصحى هو عاطفة إنسانية طبيعية تنشأ عندما نُكشَف أو نُفاجأ ، أو نُضبط فجأة مرتكبين خطأ أو فاعلين شيئاً لا نشعر بفخر نحوه ، وينشأ الخجل المرضى عندما يضفى الطفل على نفسه مشاعر سلبية ويرى نفسه على أنه كائن بشرى ملىء بالأخطاء والعيوب ، كما أن الطفل الذى يخجل خجلاً صحياً وقام بارتكاب خطأ ما ، يدرك خطأه ويقول لنفسه : " لقد ارتكبت خطأً " ، أما الطفل الذى يعانى من الخجل المرضي فإن رده يكون : إن ذاتى بها عيب أو خطأ .

ويتحدث " برادشو " أيضاً عن أصوات الخجل فى رؤوسنا التى تقوى وتكرس الخجل المرضى مثل : " لا أصلح لشيء " ، " يالى من مغفل " ، " كيف أتصرف بهذا الغباء ؟ " ، " لن أصل أبداً إلى أى شىء " . وفى البرنامج التليفزيونى الخالد لـ " تشارلى براون " " أشياء خاصة بأعياد الميلاد " ، يسأل " تشارلى براون " مراراً : " لماذا يتعطل كل شيء ألمسه ؟ " ، ويتكرر هذا النمط من الخجل بالملايين عند الأطفال فى أنحاء البلاد كل يوم .

وتوفر عبارات التعزيز طريقة بسيطة وفعالة للطفل للتغلب على الحديث النفسى المسبب للخجل ، فإذا سمع ذات مرة نفسه تقلل من شأنه ، فبإمكانه أن يقول : " كفى ! كفى !" وهذه الكلمة تطوق الحديث النفسى السلبي بسرعة وتوقفه فى مساراته ، وعندئذ يستخدم عبارات التعزيز الإيجابية ، مستبدلاً بالأفكار المسببة للخجل الأفكار الدافعة للحب . وهذه الأمثلة مأخوذة من فصل لطلاب المرحلة الخامسة :

الحديث النفسى المسبب للخجل	عبارات التعزيز المعالجة
إنك سيئ .	إننى على ما يرام .
أكره ذاتى .	أحب ذاتى .
يالك من أحمق !	إننى شخص لطيف .
إنك غبى .	إننى ذكى .
إنك وقح .	إننى جذاب
أنت سمين .	أحب جسمى .
إنك خاسر .	إننى فائز
إنك غير ذى قيمة .	إن لى وقعاً فى النفس .
لا تستطيع أن تفعل شيئاً بشكل صحيح .	هناك الكثير من الأشياء التى أستطيع أن أفعلها .
لا أحد يعتنى بما يجب علىّ قوله .	هناك أشياء مهمة علىّ المساهمة فيها .

بإمكانك أن تجعل طفلك يكوّن قائمتين مثلهما لنفسه ، وهناك طريقة ممتعة لإنهاء هذا التمرين ، وهى أن تعطيه أقلاماً ملونة وتقول : " الآن لقد غيرت انتقاداتك السلبية إلى أساليب تعزيز موهوبة ، فلست فى حاجة إلى هذه الأفكار السلبية على الإطلاق . وتأكد من أنك تنال من كل فكرة سلبية " ، فهذا الكلام يثير الحماس لمشاهدة الطفل يتخطى العمود الأيسر بصورة جذلة .

وكما تتسبب غالباً انتقادات الوالدين وإساءتهما إلى الطفل فى خجله ، فليس هناك شىء يقى الطفل من الخجل أقوى من حب والديه له ، ذلك الحب الذى يقدر ويحترم الطفل على سجيته ويعززه كشخص جدير بالاحترام وفريد من نوعه . وعن طريق النظر إلى الطفل نظرة إيجابية تامة وبتعليمه استخدام عبارات التعزيز فإنه يمكن وقف الخجل تماماً ، وعندما يتعلم طفل أن يقول " إنى أحب ذاتى وأقبلها " ، فإنه لن يستطيع أن يظل خجولاً لمدة طويلة ، ولن يرغب فى أن يغير حالته النفسية عن طريق تعاطى المخدرات والمواد الكيماوية الضارة .

تطبيق

كان " تايسون " البالغ من العمر تسع سنوات يقلل دائماً من ذاته ، ولمساعدته على الرد على صوته المنتقد ، قامت مدرِّسته بعمل لعبة ، حيث أشارت إلى كتف " تايسون " الأيسر وقالت : " ماذا يقول ذلك الفتى ؟ " وبعد أن قال " تايسون " بعضاً من تعليقاته الانتقادية (" أنا شخص سيىء " ، " أنا مغفل " ، ... إلخ) ، أشارت إلى كتفه اليمنى وسألت : " والآن ماذا يقول ؟ " ، قال الصوت على الكتف اليمنى أشياء إيجابية ومعززة بخصوص " تايسون " .

وأطلق " تايسون " على صوتيه الملاك والشيطان . وباعترافه وقبوله أن حديثه الذاتى هو عبارة عن كائنين قابعين فوق كتفيه قد جعل عملية الإيجاب والتعزيز حقيقة بالنسبة له . وبالتمرين فقد أخذ صوته الملائكى يقوى شيئاً فشيئاً .

تطبيق

بينما كان " كارلوس " يأخذ ابن أخيه إلى حديقة الحيوان ، دهش " كارلوس " عندما سمع ابن أخيه " فليب " يقول لنفسه بصوت عالٍ : " إنى أكره ذاتى " . وعندما قص " كارلوس " الأمر على والدى " فليب " قالا له : " نعم ، إن " فليب " غالباً ما يقول مثل تلك الأشياء " .

ولحسن الحظ ، كان " كارلوس " مستشاراً مدرسياً ، وجلس فى اليوم التالى مع " فليب " وسأله : " إذا أردت أن تقول شيئاً لطيفاً لنفسك ، فما عساه أن يكون ؟" وقام " كارلوس " عندئذ بمساعدة " فليب " لتسجيل حديثه النفسى الإيجابى على شريط تسجيل ومزجه بالموسيقى . وأمر والديه بأن يديرا له هذا الشريط قبل النوم .

وبعد أسبوعين أخذ حديث " فليب " النفسى السبب للخجل يضعف شيئاً فشيئاً ، أوصى كارلوس أيضاً بطبيب أسرة نفسانى حيث إن تدنى تقدير " فليب " لذاته يرجع لكونه كبش فداء للمشاكل الزوجية الأبوية . وأشار " كارلوس " على " فليب " بالانضمام إلى جماعة دعم فى المدرسة حيث يستطيع أن يتحدث عن مشاعره ويتلقى تقديرات أقرانه .

تقوية المسئولية عن النفس

ما هى مسئوليتك تجاه نفسك ؟ إنها قبولك أنك قادر على الاستجابة للأحداث فى حياتك ، وهى كذلك شعورك بالتحكم فى مصيرك ، وكما قالت إحدى المدرِّسات لفصلها : " لقد كان من المعتاد أن يقوم شخص آخر باتخاذ قرارات لكم ، وما حدث لكم كان خطأ ارتكبه فرد آخر ، ولكن ذلك ليس صحيحاً بالمرة ، فالآن لديكم بعض القدرة على توجيه وإدارة حياتكم " .

وكون الشخص مسئولاً يعنى إدراكه أن تصرفاته لها عواقب . وبإمكاننا مساعدة الأطفال على تحمل مسئولية أنفسهم . عن طريق السماح لهم بتجربة والتعلم من عواقب هذه التصرفات . فإذا نسيت " ساندرا " أن تأخذ وجبة غدائها معها إلى المدرسة ، فإنها إما ستجوع أو تقترض ثمن الغداء . وفى اليوم التالى ، فإن ذاكرة اللاملاءمة من المرجح أن تساعدها على أن تتذكر وجبتها .

يشبه تقدير الذات تمثالاً جميلاً . ففى كل مرة يتصرف فيها الطفل باستهتار وعدم مسئولية من المدرسة ، ويقضى وقتاً طويلاً مع أصدقائه بدلاً من الدراسة وإخلاف الوعود والإخلال بالالتزامات ، فإنه يقطع جزءاً من ذلك التمثال . والعكس صحيح ، عندما يستأنف الطفل تحمل مسئولية نفسه بحضور الدروس فى وقتها ومكانها المحددين ، وتأدية التمارين فى موعدها ، والقيام بواجباته ، فإنه بذلك يعيد إلى التمثال فخامته .

وتحول الطفل من كونه قد تم تحفيزه عن طريق الخوف والقسوة إلى تحفيزه عن طريق المسئولية عن النفس يستغرق الكثير من الوقت ، والصبر ، والممارسة . ولكن عندما يتم التحويل فإنه لن يلجأ إلى الطريقة القديمة أبداً . وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكنها تسهيل ذلك التحول :

عبارات تعزيز المسئولية عن النفس

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى مسئول عن ماهية شعورى .

إننى مسئول عما أفعله .

إننى مسئول عن وقتى .

إننى ألتزم بوعودى .

تابع ←

إننى أعترف بالخطأ عندما أرتكبه .

تطبيق

ذكر " جاك " ـ طالب بالصف الخامس ـ الحادثة التالية أثناء الاجتماع الأسبوعى لجماعة دعم المهارات الاجتماعية فى مدرسته :

جاك : لقد تأخرت عن الحضور إلى المدرسة ولذا كان عليّ أن أبقي في المنزل .

المستشار المدرسى : لماذا تأخرت ؟

جاك : لقد فاتتنى الحافلة .

المستشار : لماذا حدث ذلك ؟

جاك : لم تقم أمي بضبط ساعة المنبه .

المستشار : من تسبب فى ذلك الخطأ ؟

جاك : بالطبع أمي .

فصاح أقرانه : " انتظر لحظة ، إنه ليس خطأ أمه . فإن " جاك " هو المسئول عن استيقاظه فى الصباح ".

فأجابهم المستشار : " يبدو أنكم تتفقون أن الأمر كان يقع تحت مسئولية " جاك " ليتأكد من أنه قد استيقظ فى ميعاد المدرسة . هناك بعض الجوانب الأخرى فى حياتكم التي تجدون أنفسكم فيها مسئولين عنها مسئولية كاملة ، فما هى ؟ " ، فأصدر أعضاء الجماعة الإجابات التالية :

- الاستيقاظ فى الصباح .
- الحضور إلى المدرسة فى الميعاد .
- اختيار ملابسى .
- أداء واجباتى .
- الإفطار .

تابع ←

واستنتج " جاك " مغتاظاً أنها كانت مسئوليته ليتأكد من أن ساعة المنبه كانت مضبوطة على ميعاد الذهاب للمدرسة ، وتذكر هذه الليلة أن يضبطه .

تحديد وتعزيز قوى الطفل

يشعر الأطفال الذين يتمتعون بقدر عال من تعزيز الذات بالقدرة والكفاءة فى الحياة ، وإحدى طرق مساعدة الطفل على تنمية الشعور بالكفاءة هى تشجيعه على إنجاز مهامه بنفسه ، مثلاً أتيحت الفرصة لتلاميذ الصفوف الأولى فى مدرسة ثانوية أن يقوموا بالتخطيط لمعسكرهم الخارجى . فقاموا باختيار معدات المعسكر ، وخططوا للوجبات ، واشتروا وأعدوا الطعام . وعندما أقيم المعسكر مرة أخرى فى العام التالى كانت لديهم القدرة على قول : " أستطيع فعل هذا ، لقد فعلتها من قبل " .

عندما يتورط الأطفال فى مهام لا يستطيعون إنجازها فإنهم يفتقدون الرؤية الثاقبة لقدراتهم ومهاراتهم الخاصة ، فتشجيع الطفل يساعد على تحفيز قواه وعمل بيان مفصل لها ، حيث يقول مستشار لتلميذه : " قد لا تكون كبيراً لتلعب كرة السلة بفريق " بروتلاند ترايبلازرس " ، إلا أن هناك الكثير من الأشياء تستطيع أن تفعلها ؟ فلكل منا مواهبه وقدراته . فكر فى شىء تجيد فعله وستشعر بالرضا عنه " .

وبتكوين بيان مفصل عن قدراته ومواهبه ، لا يكون الطفل فى حاجة إلى أن يقيِّد نفسه بالكفاءات اللفظية والرياضية التى تقدرها المدرسة . فلكل طفل عاطفة أو موهبة يمكنه أن يشعر بالرضا نحوها . وقد حدد فصل طلاب المرحلة الثالثة المهارات التالية :

- " إننى ممتاز فى الإعداد " .
- " أستطيع أن أرسم وألون " .
- " إننى ألعب الكرة بشكل طيب " .
- " إننى مستمع جيد " .
- " أستطيع أن أصلح أشياء " .
- " إننى صديق طيب " .

ومثل لاعب التنس الذى يكسب جولات الإرسال القوى ، يستطيع الأطفال النجاح باستخدام " اللعب على قواهم " ، وإليك بعض العبارات الذاتية التى بإمكان الأطفال استخدامها لتحديد هذه القوى والاحتفال بها .

عبارات تعزيز تحديد قدرات الطفل

(يقولها الطفل لنفسه)

لدى قوى خاصة .

إننىقادر .

لدى قدراتى ومواهبى الخاصة .

أستطيع أن أقوم بأشياء على الوجه الأكمل .

إحدى قواى هى ــ (املأ الفراغ) .

إحدى مواهبى هى ــــــــ .

شىء أستطيع إنجازه على الوجه الأكمل ـــــ .

إننى أشعر بالرضا تجاه ما أفعله .

تطبيق

" إريك " طفل فى سن المراهقة ، وهو نشيط ومحبوب ، ومثل الكثير من الأولاد فى مثل سنه فهو يجد صعوبة فى التكيف مع جو الفصل الذى يسوده الهدوء وقلة الحركة . طلب والدا " إريك " منه أن يكتب قائمة تشمل العبارات التى تعزز وتؤكد قدراته وذلك حتى يمنحاه شيئاً ما إيجابياً ليركز عليه ، وهذه قائمة " إريك "

تابع ←

قدرات " إريك "

إننى رياضى سريع .

إننى أعرف كيف أتولى العناية بحديقتنا ومن حولى .

إننى شخص لطيف .

إننى أتولى رعاية إخوتى الصغار .

إننى أعمل بجد .

وقام عندئذٍ بحفظ نسخ من قائمته فى لوحة نشرته الخاصة وفى محفظته . وبعد أسابيع قليلة من ترديد تلك العبارات التعزيزية تمكن " إريك " من التخلص من شعوره بعقدة النقص ، ومنحته الثقة فى تحسين تركيزه فى المدرسة .

الحديث الإيجابى
من أجل الصحة البدنية ، وشكل الجسم ، والأداء الرياضى

إن أعظم قوة فى الجسم البشرى هى الدافع الطبيعى فى الجسد لشفاء نفسه بنفسه ، كما تتأثر تلك القوة بمجموعة المعتقدات التى تستطيع ترجمة التوقعات إلى تغيير نفسى .

" نورمان كوزينس ـ مؤلف ومحرر "

يمكن مشاهدة قوة الكلام فى التأثير على أجسامنا بإجراء تجربة بسيطة باستخدام اختبار العضلات . اطلب من شخص ما أن يفرد ذراعيه بحيث يكونان مستقيمين . ثم اطلب منه أن يقاوم بينما أنت تدفع ذراعه لأسفل . وسيعرفك هذا مدى قوته . وفى المرة التالية اطلب منه أن يقول بصوت عال ثلاث مرات : " إننى شخص ضعيف وغير جدير بالثقة " . والآن اختبر ذراعيه مرة أخرى وستجد أنهما قد ضعفا . ثم اجعل نفس الشخص يكرر : " إننى شخص قوى وجدير بالثقة " وستعود لذراعيه قوتهما الأولى .

الحديث النفسى الإيجابى من أجل الصحة البدنية

ظهر فى السنوات الأخيرة اهتمام مفاجئ بعلاقة العقل بالجسد مما يساعد على ملاحظة أن ما نفكر به وما نقوله لأنفسنا يؤثر على كيمياء الجسد ، ويعد " هربرت بنسون " أحد رواد الدراسات التى تتناول هذا المجال . وقد قدم " بنسون " أساليب التهدئة الذاتية والتى تؤدى بالفرد إلى حالة من الاسترخاء : كمعالجة ارتفاع ضغط الدم ، ومعدل نبضات القلب ، ومعدل التنفس ، وخفض معدل الأيض مما يؤدى إلى كثير من الفوائد الصحية على المدى الطويل . وبمعنى آخر ، نستطيع

أن نتحدث إلى أنفسنا لمساعدتها على الاسترخاء ، وهذا مفيد لصحتنا . ويوضح لنا أيضاً علم الوقاية النفسية العصبية تأثير عقولنا وعواطفنا على أعصابنا وأجهزتنا المناعية . كما يُضعف الكبت ، واليأس ، الجهازَ المناعى ، بينما تقويه مشاعر الأمل ، والفرح ، والتفاؤل . وهناك دليل متعاظم على أن المرضى الذين يتمتعون بميول إيجابية تتزايد احتمالات شفائهم من الأمراض وتخفيف الألم بصورة أكبر من المرضى ذوى الميول السلبية .

ويمكننا أن نتحدث إلى أنفسنا بسلوكيات صحية أيضاً ، وقد أوضحت دراسة أن الطلاب الذين تجنبوا الحديث النفسى السلبى واستخدموا الحديث النفسى الإيجابى مع المشاعر والأفكار الإيجابية ، قد ازدادت لديهم احتمالية الانخراط فى مثل تلك الممارسات الصحية كتمرين نشط ، أو استخدام حزام الأمان ، أو تجنب المشروبات الكحولية ، ويستطيع الطفل أن يطبق أساليب الإيجاب لإعطاء نفسه رسائل مقوية لصحته وسعادته . وإليك بعض عبارات التعزيز للمساهمة معهم :

عبارات تعزيز الصحة واللياقة

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى أعتنى بجسدى .

إننى آكل أطعمة مغذية .

إننى آخذ كفايتى من النوم .

إننى أشعر برشاقة جسدى .

يؤدى جسدى كل الأشياء الصحيحة .

إننى قوى وبصحة جيدة .

إننى أعتنى بصحتى كثيرًا .

إننى أستمع لما يقوله جسدى .

تهرب الجراثيم عندما ترانى .

يشفى جسدى بسرعة وبثبات .

تطبيق

يُعد الجسد عضواً ذاتى التصحيح ويتقبل بشدة الاقتراحات الإيجابية . وقد استخدمت والدة " لاتيشا " هذه المعلومة لمساعدة ابنتها لمواجهة أمراض الشتاء . وقد كان من المعتاد أن تسوء صحة " لاتيشا " لعدة أيام بعد إصابتها بالبرد . وبعد دورة الصحة العقلية الجسدية ، تعلمت أمها أسلوباً جديداً .

وفى المرة التالية أصاب البرد ابنتها ، فقالت لها : " قد يلم بجسدك مرض ما ، ولكنه يشفى بسهولة ، إنه يتماثل للشفاء بسرعة . وعندئذ أخذت لاتيشا تردد : " يتماثل جسدى للشفاء بسرعة " ، وكانت " لاتيشا " قادرة على أن تشفى فى نصف الفترة المعتادة .

تطبيق

يمكن القول إن المشاكل الصحية فى الطفولة مثل التبول اللاإرادى ، والصداع ، وأمراض المعدة ، والقرحة ، والتهابات أغشية القولون المخاطية ، وأمراض الربو ، تتأثر بحالة الطفل الذهنية والانفعالية . حضر " بارت " البالغ من العمر أربع سنوات فى حالة رديئة إلى الحضانة ، وكان يشتكى من العديد من الآلام في جسده . وبعد أن قرر الطبيب أن آلامه ليست آلاماً عضوية ، قال له المدرس : عندما تشعر بالألم استرخ وردد : " أنا سعيد ، ومبتهج " ، ولاحظ شعورك عندئذ . وقد أحب " بارت " عبارات التعزيز وبدأ ترديدها بانتظام يومياً . وتخلص من شكواه بعد فترة وجيزة .

الحديث النفسى الإيجابى للصورة البدنية للطفل

بجانب تعزيز صحة الأطفال ينبغى تعزيز مظهرهم البدنى أيضاً ، فالصورة البدنية للطفل تشكل أساس طريقة شعوره بجسده عندما يكبر . ولسوء الحظ ، يكبر الكثير من الأطفال حاملين معهم صورة بدنية سلبية . فهم لا يحبون الطريقة التى يبدون عليها ؛ ولا يحبون طريقة أداء أجسادهم ؛ ويكرهون أجسادهم بالمعنى الحرفى للكلمة . ويؤدى شعور الطفل بالامتعاض من نفسه إلى أكل أطعمة غير صحية قد تؤدى إلى العديد من المشاكل الصحية مثل السمنة .

في المراحل التمهيدية يقارن الأطفال أنفسهم بالآخرين لتقييم قدراتهم . وبهذا يعرفون الطرق التى تختلف بها مظاهرهم الجسمانية ، وغالباً ما يُظْهر الأطفال الآخرون أو الكبار هذه الاختلافات ويسخرون منها . حيث يتم الحكم علَى الطفل بأنه سمين جداً أو نحيف جداً ، مفرط فى الطول أو مفرط فى القصر ، شديد الشحوب أو شديد السواد . فالطفل الذى يرتدى نظارة يطلق عليه (" أربع عيون ") ، والذى يعانى من العرج (" أعرج")، والكبير الأذنين (" ودنو ") . لدرجة أن الطريقة التي يبدو عليها صوت الطفل قد تؤثر في الكيفية التى يعى بها الطفل المعيب نفسه ، فالطفل الذى يتلعثم في الكلام يسخرون منه في الغالب . وتلك القسوة التي يبتلى بها الأطفال بعضهم بعضاً تخلق جراحاً وتستمر مع الطفل حتى مرحلة المراهقة . وتساعد الآثار المستمرة لهذا الخجل من الجسد على توضيح سبب عدم رضا الكثير من الأشخاص عن بعض الجوانب من صورتهم الجسدية .

ليس هناك مجال يكون فيه الحديث النفسي الإيجابى أكثر إفادة علاجياً من مساعدة الطفل على تكوين صور إيجابية عن جسده . حيث يستطيع الحديث النفسى الإيجابى أن يستبدل بكراهية الذات أسساً قوية من حب واحترام الذات . حتى إذا لم يكن الطفل محباً لشكل جسده أو لصوته ، فبإمكانه أن يجد أوجهاً من جسده يقدرها .

وإذا كان لدى الطفل تاريخ طويل من مشاكل صور الجسد فإننا نتوقع أن يستغرق شفاء الطفل وقتاً ، وأفضل طريقة لتجنب ذلك هى الوقاية ، فكلما كوَّن الطفل صورة إيجابية عن جسده مبكراً ، ازداد حصانة ضد إشارات الآخرين .

عبارات تعزيز الصحة واللياقة

(يقولها الطفل لنفسه)

أحب الطريقة التى أبدو بها .

أحب جسدى .

إن عينىّ جميلتان .

أحب طريقة ملابسى .

إن عضلاتى قوية .

أنا جميل .

أسنانى متساوية ومنتظمة .

قدماى قويتان .

تابع ←



تطبيق

طلبت " كارلا " - تلميذة جذابة فى المرحلة الخامسة - من مستشارها المدرسى أن يحدد لها موعداً للقائه .

المستشار : ما الذى يضايقك يا " كارلا " ؟

كارلا : أنا بدينة وآكل بإفراط .

المستشار : أين سمعت ذلك ؟

" كارلا " : لقد قالت لى أمى ذلك .

المستشار : " كارلا " ! إنى مندهش لأن تقول أمك ذلك الكلام . فوزنك ليس زائداً على أية حال ، بل هو الوزن المثالى لفتاة فى الصف الخامس .

تابع ←

حملقت " كارلا " إلى المستشار مشدوهة العينين قائلة : " غير معقول ! " . لقد بدت عليها السعادة لسماعها أن وزنها طبيعي . ولقنها المستشار المدرسى العبارات التالية لتعزيز صورة جسدها فى نظرها :

عبارات تعزيز شكل جسد " كارلا "

أحب جسدى .

أشعر بأن جسدى متناسق .

إن وزنى مثالى بالنسبة للمرحلة العمرية التى أمر بها .

وبعد العمل مع " كارلا " ، حدد مستشار المدرسة موعداً مع أم " كارلا " ، وفى أثناء مقابلتها حذرها بطريقة لطيفة من الطريقة التى كانت تصف بها ابنتها ، كما لقن أم " كارلا " بعض أساليب قبول شكل الجسد ، حيث كان من الواضح أن الأم كانت تُسقط خجلها من جسدها على " كارلا " .

تطبيق

فى صباح أحد الأيام على الإفطار قالت " ماريكو " ، البالغة من العمر عشر سنوات ، بتلقائية لعمها : " أحب جسدى عدا أسنانى ، يالها من أسنان وقحة " !

فأجاب عمها : " تبدو أسنانك جميلة بالنسبة لى ، كما أن هذه الفراغات قد تملؤها أسنان جديدة قد تنمو فيها " .

وعلى الرغم من أن " ماريكو " لم تستسغ مسألة جمال أسنانها ، إلا أنها وافقت على استخدام عبارة عمها التعزيزية : " أسنانى تتحسن إلى الأفضل شيئاً فشيئاً " ، وقد سمح لها هذا بأن توجه تفكيرها نحو قبول النفس لجزء من جسدها كانت تهاجمه فى السابق .

الحديث النفسى الإيجابى للأداء الرياضى

إن أهمية الحالة الذهنية إلى الحالة البدنية فى كرة السلة ، كما فى باقى الألعاب الرياضية ؛ تقدر بنسبة ٤ : ١

" بوبى نايت ، مدرب فريق تكساس تك لكرة السلة "

لا يعد " بوبى نايت " الشخص الرياضى الوحيد الذى يفهم أهمية التوجه الذهنى فى أداء الألعاب الرياضية . فعندما سئلت " جاكى جوينر كيرسى " الفائزة فى الأوليمبياد عن سر نجاحها أجابت : " يكمن السر فى ثلاثة أشياء : الطموح ، والتفانى ، والتصميم . اسأل أى مدرب أو رياضى ناجح ليصف لك مكونات الأداء الناجح ، وستجده يؤكد لك على العوامل الذهنية ، والرغبة فى النجاح ؛ ومواصلة التركيز ، وفوق كل هذا الإيمان بالنفس " .

وسنوضح فى هذا الفصل طريقة مساعدة الحديث النفسى الإيجابى للطفل على (١) أن يقوى ويدعم الأداء الرياضى ، (٢) المحافظة على تركيزه وحافزه فى مواجهة التحديات الصعبة .

الإيمان بنفسك

قبل أن يسمع " مايكل جوردان " عن شىء اسمه كرة السلة ، قال لأمه إنه سيصبح يوماً : " لاعباً أوليمبياً " ، وقاد " جوردان " فريق الولايات المتحدة لكرة السلة للفوز فى أوليمبياد عامى ١٩٨٤ و ١٩٩٢ وأصبح أعظم اللاعبين فى دورى كرة السلة الأمريكى . وفى سن الخامسة جرت " بيلى جين كينج " إلى المطبخ وقالت لأمها : " إنى سأفعل شيئاً رائعاً يوماً ما " ، وبعد عشرين عاماً أصبحت أفضل لاعبة تنس فى العالم .

ويتمتع الرياضيون العظام بتوقعات إيجابية لمصيرهم ، فهم يقولون لأنفسهم ، منذ البداية المبكرة ، إن اعتقادهم سيصبح نبوءة تنجز نفسها . فبدون الصورة الذاتية الإيجابية سيفشل حتى أفضل الرياضيين موهبة فى الوصول إلى ما تؤهله لهم إمكانياتهم .

التجربة البصرية للأداء الرياضي

تعتبر عبارات التعزيز ، مع التصور المرئى ، إحدى الطرق الأكثر فعالية لتحسين الأداء الرياضى . ويعرف هذا الأسلوب بالتجربة البصرية ، ويشمل تخيل النتيجة الفعلية التى تريدها قبل أن تحدث ، كما لو كنت تراها كفيلم سينمائى ، وتستخدم إحدى لاعبات القفز بالزانة التجربة البصرية حيث تتخيل نفسها تقفز فوق الزانة بنجاح قبل عملية القفز .

وتنجح عملية التجربة البصرية ؛ لأن المخ والجهاز العصبى لا يستطيعان أن يخبراك بالاختلاف بين الحدث الحقيقى والحدث المتخيل . وربما يكون أوضح مثال على هذه النظرية هو ما يختص بتجربة تم فيها تقسيم فريق كرة سلة إلى ثلاث مجموعات ، مارست المجموعة الأولى الرميات الحرة كل يوم لمدة شهر ، وفى نفس الوقت جلست المجموعة الثانية من اللاعبين فى المدرجات وتصوروا أنفسهم يقومون بتنفيذ الرميات الحرة ، بينما لم تمارس المجموعة الثالثة التمرين أو تتصوره . وفى نهاية الشهر تم اختبار نسبة التحسن فى المجموعات الثلاث فى تنفيذ الرميات الحرة . وكما هو متوقع فإن المجموعة الثالثة لم تتحسن على الإطلاق . ومع ذلك فإن المجموعة التى تصورت ببساطة تنفيذ الرميات الحرة قد طرأ عليها التحسن فعلياً بنفس معدل المجموعة التى مارست التدريب .

وعندما تُعلِّم الأطفال التجربة البصرية عليك أن تضع نصب عينيك أنه ليس كل من يمارس التجربة البصرية يرى الصور الحقيقية . فيمكن أن يكون التصور الذهنى متمثلاً فى الرؤية ، السمع ، الإحساس ، الشم . ويقوم " جين كلاود " الحاصل على الميدالية الذهبية ثلاث مرات فى الأولمبياد بتجربة الفوز بسباق التزحلق عن طريق سماع تحية الجماهير ، والشعور بالرياح الباردة تلفح وجهه ، ورؤية نفسه يعبر خط النهاية . سيجد كل طفل الأسلوب الشعورى المناسب له عندما يخلق فيلمه الذهبى الخاص به .

تطبيق

كان " ثيو " قد أصابه الإحباط بصورة متزايدة عندما فشل فى أن يقفز فوق زانة الوثب العالى فى اختبارات اليوم الأول فى فريق سباق المضمار للمدرسة الثانوية . وأخذ يندب حظه قائلاً : " إنى فاشل فى القفز ، لن أستطيع تحقيق النجاح " . فقال له المدرب : " أستطيع أن أخمن أنك محبط ، لابد أنه أمر مثبط أن تضرب الزانة عدة مرات أثناء القفز " .

أجاب " ثيو " : " أنت تراهن على ذلك " .

فاستمر المدرب قائلاً : " لقد كنت أشاهدك ، وأعتقد أنك موهوب بما فيه الكفاية للانضمام إلى هذا الفريق ، هل تقبل أن أعرض عليك كيفية تغيير طريقة تعاملك مع الزانة بطريقة أفضل ؟ "

فأجاب " ثيو " : " ولِمَ لا ؟ "

وبعد إعطاء " ثيو " بعض التعليمات حول أسلوبه ، قام المدرب بتعليم " ثيو " أن يتصور نفسه يقفز فوق زانة الوثب العالى بينما يكرر عبارة التعزيز الآتية : " اقفز فوق الزانة برشاقة وسهولة " ، وبعد إعادة برمجة جهازه العصبى (باستخدام عبارات التعزيز) وتغيير أسلوب القفز ، نجح " ثيو " فى الانضمام إلى الفرق والوصول إلى أقصى حد من إمكانياته الرياضية فى الوثب العالى .

استخدام الحديث النفسى الإيجابى لمواجهة الإحباط والمحن

" تبيت ناراً وتصبح رماداً " قد تكون هذه العبارة معروفة إلا أنها تصف واحداً من المكونات الرئيسية للنجاح الرياضى . إن أصحاب الأداء الرياضى الراقى يتمتعون بقوة الشخصية والمهارات الذهنية لكى يظلوا إيجابيين فى مواجهة الحيرة والمحن . فهم يركزون على الحاضر وليس اللعب السابق ، أو تعليقات الفريق المنافس ، أو قلقهم بشأن المستقبل ، والآن لنفحص كيفية مساعدة الحديث النفسى الإيجابى لأى طفل على تأكيد ذاته أمام ثلاث محن رئيسية : عقوبة غير منصفة ، وخسارة لعبة ، وتدنى المستوى .

تأكيد نفسك بعد عقوبة سيئة

لا يهم أى نوع من الرياضة تمارس ، ولكن أحياناً ما تصدر عقوبات ضدك ، ويميل الرياضيون الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات إلى فقد هدوئهم وتركيزهم بعد عقوبة سيئة ، ويستخدمون هذه العقوبة بعد ذلك كعذر عن عدم الأداء الجيد ، وغالباً ما يؤثرون دور الضحية قائلين : " إن الحكم قد ظلمنى ؛ لأنه لا يحبنى " .

والأسلوب الأفضل كثيراً من التقوية هو أن تشعر بالغضب والإحباط ،ثم تبعده عنك ، وعندئذٍ يمكنك الاستمرار في المباراة ، وعلى سبيل المثال نجد أنه بعد تلقى أحد نجوم كرة السلة عقوبة مشكوكاً فى صحتها من تسديد بطريق خاطئ ، استدار وسجل ست نقاط من ست رميات مستقيمة فى الشبكة لم تحسب وقد ثأر لنفسه عن طريق اللعب بجدية أكثر ورفع مستوى أدائه . وعبارات التعزيز التالية ستساعد الطفل على الاحتفاظ بهدوئه بعد عقوبة مشكوك فى صحتها :

عبارات تعزيز تقال بعد عقوبة مشكوك فى صحتها

(يقولها الرياضى لنفسه)

أحتفظ بهدوئى عندما تعترض أشياء طريقى .

لقد ارتكب الحكم خطأً بسيطاً .

إننى أتنفس وأعد إلى عشرة .

إنى أحتفظ بتركيزى .

سأرجع فى المباراة القادمة .

تأكيد نفسك بعد أداءٍ سيئ

الخسارة أمر وارد فى الرياضة ، وعلى الرغم من أن الخسارة تؤذى ؛ إلا أنها يجب ألا تكون مدمرة ؛ وفى الحقيقة يمكن أن تكون الخسارة حدثاً إيجابياً . ويستخدم الفائزون تجربة الخسارة كطريقة ليأخذوا حذرهم من ضعفهم والقيام بإصلاحات ضرورية . قال أحد عظماء الشطرنج ذات مرة : " أتعلم من المباريات التى أخسرها أكثر مما أتعلمه من تلك التى أفوز بها ، فالخسارة تُظهر الأخطاء

التى ارتكبتها فى مباراتى وتجبرنى على إصلاحها . وأصل فى المرة التالية إلى نفس الموقف بعد أن أكون قد أحسنت الإعداد " .

حصولك على الاتجاه الصحيح هو أمر محورى لتحويل الليمون إلى عصير . وبدون قدر كبير من تقدير الذات فإنه يسهُل عليك التقليل من شأنك وبخاصة عندما ترتكب خطأ أو تخفق فى لعبة ، فبدلاً من قول : " اللعنة ! كيف خسرتها ! " يقول لاعبو البطولات لأنفسهم : " لقد لعبت لعبة سيئة ، سأنساها ، سأفعلها بشكل صحيح المرة القادمة " ، وإليك بعض عبارات التعزيز الإضافية لإحراز البطولات .

عبارات تعزيز لإحراز البطولات

(يقولها الرياضى لنفسه)

لقد كانت خسارة قاسية لكنى سأعود من جديد .

مباراة واحدة سيئة لا تعنى الموسم بأكمله .

لقد لعبت لعبة سيئة ، وسأحسن منها فى المرة القادمة .

تساعدنى أخطائى على أن أصبح لاعباً أفضل .

تطبيق

كان " روجر " فى الصف السادس الابتدائى وكان قد مر شهران على تعلمه دروس رياضة التنس . وقد جاءت ضربته للكرة براحة يده طويلة ، لكنه جرب وثابر بالضرب بظاهر اليد . وبعد إطلاقه للضربة السابعة بظاهر يده فى الشبكة أثناء المباراة المصيرية ، ألقى " روجر " بالمضرب وركل التراب وأثار عاصفة ترابية على أرضية الملعب وقد أضعفت هذه الثورة من تركيزه مما سبب له خطأً مزدوجًا . وخسر مباراته بسرعة .

وبعد المباراة تحدث " روجر " مع مدربه ، وأدرك أنه لو كان لاعب تنس متمكناً لسيطر على غضبه . وقاما معاً ، هو ومدربه ، بتطبيق عملية التحكم فى الغضب التى تتكون من

تابع ←

أربع خطوات فى الفصل العاشر ليتحكم فى ثورة أعصابه . وعندما كان " روجر " يشعر بأن أعصابه بدأت تثور ، كان عليه أن يقول : " قف " ويتنفس ثلاث مرات بعمق ويمشى حول المكان . ويكرر عندئذ عبارات التعزيز التالية :

حديث " روجر " النفسى الإيجابى

أستطيع أن أبقى هادئاً .

أتنفس بعمق .

سأفعلها بطريقة أفضل المرة القادمة .

سأنحنى لأسفل حتى أصل إلى الكرة .

يتحسن الضرب بظاهر يدى بصورة مطردة .

وبعد التمرن على التحكم فى غضبه ، تعلم " روجر " الحفاظ على هدوئه وتركيزه ، حتى بعد خسارة الضربات .

تعزيز نفسك أثناء هبوط المستوى

يمر كل منا بأيام سيئة فى حياته ، وعندما تمتد هذه الأيام السيئة لتصبح أسابيع أو شهورًا سيئة ، فهذا يعنى أن الرياضى يعانى من هبوط فى المستوى . وتشمل أمثلة السقوط :

- رامى الكرة (فى البيسبول) لا يجد منطقة المرمى .
- ضارب الكرة (فى البيسبول) لا يضرب الكرة .
- لاعب كرة السلة يخطئ التصويب .
- الظهير الخلفى (فى كرة القدم) يعطى تمريرات مقطوعة .
- لاعب تنس يضرب الكرة فى الشبكة .

إن فترات هبوط المستوى مسببة للإحباط بشكل كبير . فمنذ أسابيع قليلة كان أداء إحدى اللاعبات يتسم بالمهارة الشديدة ، ولكن تلك المهارة ولت الآن وتأبى أن تعود مهما بذلت هذه اللاعبة من جهد . وعلى الرغم من أنها قد تشعر بقليل من ـ أو عدم ـ القدرة على السيطرة على الموقف ، إلا أن الرياضى الحق هو من يستطيع أن يقرر كيف سيتحدث إلى نفسه بخصوص هذا الأمر .

حيث يقول اللاعب الذى يعانى من تدنى تقدير الذات لنفسه : " لن ينتهى هذا أبداً " ، و " ما هذا الذى يحدث لى ؟ " فهو يغضب بشأن نفسه ، مما يلحق أضراراً مضاعفة بأدائه . وعلى الجانب الآخر يقول اللاعب الذى يتمتع بقدر عال من تقدير الذات : " أستطيع معالجة هذا الهبوط " ، أو " يجب أن ينتهى ذلك الفشل " ، أو " لا أزال لاعباً ذا مهارات عالية " . فسيتعلم اللاعب أن يعيش اليوم بيومه ، وقريباً سيأتى اليوم الذى يتحسن فيه أداؤه .

عبارات تعزيز تقال أثناء هبوط المستوى

(يقولها الرياضى لنفسه)

إنها فقط مسألة وقت للخروج من هذه الدوامة .

ستعود قريباً علاقتى بالكرة .

يجب أن تنتهى كل فترات هبوط المستوى .

إننى أومن بنفسى .

إننى أظل هادئاً وغير متوتر .

سوف أستعيد توازنى .

الفصل السابع

الحديث الإيجابى للتعلم والدراسة

يدور أحد المكونات الرئيسية لتقدير الطفل لذاته حول أدائه الدراسى ، يعد الفشل في التعلم كارثة بالنسبة للفرد ذات تكاليف باهظة بالنسبة للمجتمع ، ولن يقتصر الأمر ـ بعد انتهاء المطاف ـ بالرضا عن الوظائف المتدنية عادة والدخل الأقل ، ومن ثم الموارد المحدودة بالنسبة له ، بل سيتحمل المجتمع تكاليف انخفاض الضرائب ، وربما تكاليف الرفاهية ، ودعم الرعاية الصحية والإسكان ، والسيطرة على الجريمة .

وسنشرح فى هذا الفصل طريقة تطبيق الحديث النفسى الإيجابى لمساعدة الأطفال على رؤية أنفسهم ناجحين تعليمياً .

التغلب على فكرة : " لا أستطيع أن أتعلم "

تعد فكرة : " لا أستطيع أن أتعلم " ، إحدى أبرز العقبات التى تعوق عملية التعلم . إن توجه " لا أستطيع " ينشأ عادة عندما يمر الطفل بتجربة سيئة مع مادة ما فى المدرسة الابتدائية وينمو لديه اعتقاد سلبى بشأن قدرته على استيعاب المادة ، وبإمكان عبارات التعزيز أن تساعد على إزالة تلك العقبة التعليمية ، وذلك بأن يستبدل بالحديث النفسى السلبى للتلميذ اعتقادات جديدة حول نفسه وحول قدرته على التعلم ، وتوضح النماذج التالية الطريقة التى غيّر بها تلاميذ الصف الخامس الابتدائى اعتقادهم " لا أستطيع " إلى الحديث النفسى " أستطيع " :

الحديث النفسى " لا أستطيع "	الحديث النفسى " أستطيع "
أنا غبى .	أنا ذكى .
لا أستطيع أن أتعلم هذا .	أستطيع أن أتعلم المادة .
هذا صعب جداً .	بإمكانى طلب المساعدة .
لن أفعلها أبداً بشكل صحيح .	سأفكر فيها حتى أفهمها .
سأكف عن المحاولة .	سأحاول مرة أخرى .
إنى لا أفهم بعمق .	أستطيع أن أتعلم هذا .
لقد رسبت فى ذلك الاختبار .	سأفعل الأفضل فى المرة القادمة .

ويمكن الرجوع إلى عبارات تعزيز أخرى فى الفصل الثامن عشر .

تطبيق

كانت " آمى " ـ تلميذة فى الصف الثالث الابتدائى ـ تعانى من مشاكل فى الاستمرار فى تنمية عملية القراءة مع بقية الفصل . حيث إن القراءة كانت تتم غالباً بصوت مسموع فى مجموعة مما سبب لها الارتباك والإحباط .

الحديث الذاتى السلبى لـ " آمى "

لا أستطيع قراءة ذلك .

إننى غبية .

لن أجتاز الامتحان أبداً .

وبعد سماع شكوى " آمى " ، اقتربت منها مدرستها وقالت لها : " قد تشعرين بالغباء ، ولكنى أعرفك ، وأستطيع أن أقول لك إنك لست غبية ، أعرف أنك تجيدين

تابع ←

القراءة ، هـل تودين محاولة أن تقولى لنفسك : إنك تستطيعين فعلها ؟ " ، وقامـت عندئـذٍ المدرِّسـة و " آمـى " بابتكار عبارات تعزيز .

عبارات تعزيز " آمى "

أستطيع القراءة بالساعدة .

سوف أقرأ ، فى الميعاد المحدد .

إننى أثق بنفسى .

أستطيع أن أحسن من قراءتى بالتدريب .

واستمرت " آمى " لكى تصبح قارئة ممتازة .

تطبيق

أعلن " دارين " ، طالب فى السنة الثانية فى الكلية ، فـى أول يـوم مـن منـهج الجـبر قائلاً : " لا أستطيع أن أحل مسائل الرياضيات ، فأنـا لا أفهمهـا ، لـن أكـون قـادراً علـى اجتياز ذلك المنهج أبداً " .

ولحسن حظه فإن مدرسته السيدة " بيث " كانت تعرف تأثير عبارات التعزيز . وبـدأت الدروس بتوزيع اختبار ، وسألت " دارين " أن يحدد مسألة واحدة يستطيع حلـها . وبعـد أن حلها بشكل صحيح قالـت لـه : " أترى ؟ إنـك تسـتطيع فعلـها " . وفـى الامتحانـات التالية ، كتب " دارين " : " أستطيع حل مسائل الرياضيات " ، فى أعلى الورقة .

وفى الأسابيع القليلة التالية ، قدمت السيدة " بيث " عبارات تعزيز أخرى لـ " داريـن " حول قدرته فى الرياضيات .

عبارات تعزيز " دارين "

أستطيع حل مسائل الرياضيات .

أجد المتعة مع حل المسائل .

تابع ←

أستطيع إنجاز ما أهيئ عقلى له .

ساعمل مع مدرستى حتى أصل إلى المستوى المطلوب .

وعندئذٍ ، بينما كان " دارين " يحل المسائل الرياضية ، هبّ بعفوية قائلاً : " إن هذا الشيء ممتع " ، وفى النهاية حصل على درجة " جيد جداً " فى هذه المادة .

كما يوضح هذان النموذجان ، فإن دعم الشاهد الراشد يلعب دوراً محورياً فى مساعدة الطفل المحبط على فتح باب " أستطيع " أمام التعليم الناجح .

تعلم " الاستمرار فى المحاولة " حتى النجاح

يعانى أغلب الطلاب من نقص الثقة فى أنفسهم تجاه مادة واحدة على الأقل . وبينما يستخدم بعض الطلبة نقاط ضعفهم كحافز لهم للمحاولة بجدية أكثر ، نجد أن الكثير منهم يستخدمون الصعوبة كعذر للتوقف عن المحاولة ، وقد صرحت " ماجى " ، تلميذة متميزة بالصف الرابع الابتدائى ، لمدرسها السيد " كولز " قائلة : " إنى أكره القراءة " .

فقال لها : " كيف عرفت أنك تكرهين القراءة ، بينما أنت لا تقرئين كتباً ؟ " .

فأجابت : " لقد حاولت ذات مرةٍ ولم أجد نفسى أحبها " .

فاقترح عليها السيد " كولز " قائلاً : " قبل أن تيأسى ، وتستسلمى كليةً ، لماذا لا تستمرين فى المحاولة حتى النجاح ؟ " .

فسألت " ماجى " : " ماذا يعنى ذلك ؟ " .

فقال : " هذا يعنى أن تختارى شخصاً ما فى الفصل تعتقدين أنه ناجح ، ثم اعرفى بعد ذلك ماذا يفعل ، وافعلى أنت ذلك أيضاً . افعلى ذلك لمدة أسبوعين وسترين كيف سيكون شعورك " .

وبمساعدة والديها ومدرسها ، وافقت " ماجى " ، على الرغم من أنها لم تكن تحب القراءة ، على أن تخصص ثلاث ساعات كحد أدنى فى الأسبوع للمطالعة الخارجية ، وهو ما كان يفعله القراء المتميزون فى الفصل . وبعد شهرين قالت إن القراءة قد أصبحت مادتها المفضلة .

وهناك مادة أخرى كانت تكرهها " ماجى " وهى مادة الصحة . ومرة أخرى قررت " ماجى " أن تحاول فيها حتى النجاح . وبمساعدة مدرسها ، تعلمت طريقة قراءة النص فى الكتاب وتدوين الملاحظات والأفكار الرئيسية . وبعد فترة وجيزة أصبحت الصحة مادتها المفضلة أيضاً .

إن المشاعر الجميلة التى تصاحب النجاح معدية ، فمن خلال عمل توليفة بين الحديث النفسى الإيجابى وفعل ما يؤدى إلى النجاح ، يستطيع الطفل أن ينقل صورته الآتية من إنسان غير متعلم إلى إنسان متعلم .

التغلب على القلق من الامتحانات

لقد كنت أسأل نفسى لعدة سنوات لماذا يتحول الأطفال الأذكياء إلى أطفال غير أذكياء عند دخولهم المدرسة ، فكانت الإجابة ببساطة هى: " لأنهم خائفون " .

" جون هولت ، مؤلف ومدرس "

يُقيم الأداء الدراسى فى المدارس غالباً بالامتحانات ، وفى الوقت الذى لا يمثل هذا النوع من التقييم مشكلة للمتميزين فى تأدية الامتحانات ، نجد أن الكثير من الأطفال الآخرين يشعرون بالتوتر والعجز عند سماعهم لفكرة الامتحان .

ونلاحظ أن الأطفال الذين يعانون من زيادة فى القلق من الامتحانات ينخرطون فى الحديث النفسى السلبى : " إنى سأفشل فى هذا الامتحان " . وعندما يجلسون أمام الامتحان ، تصبح عقولهم خاوية ، حتى فى تلك الأسئلة التى يعرفون إجابتها ، وتؤدى هذه التجربة الفاشلة إلى المزيد من القلق الذى يؤدى بدوره إلى استمرار الأداء الضعيف .

وأول خطوة فى تغيير هذه العملية التأكيد للتلميذ على أن الفشل فى اختبار لا يعنى كونه فاشلاً . وعبارات تعزيز تقدير الذات مثل : " إننى على ما يرام " ، و " أحب ذاتى " و " إننى طفل ذكى " ، و " إننى عبقرى " ، و " إننى أومن بنفسى " ستجعل عملية تقدير الذات تبدأ فى الحدوث .

وبعد ذلك تستطيع أنت والتلميذ أن تجدا عبارات تعزيز تساعده على الأداء بصورة حسنة فى الامتحانات . وتشمل مثل تلك العبارات : " أستطيع أن أتعلم

كيف أؤدى امتحاناً " ، و " لدىّ القدرة على اجتياز الامتحانات فى مواعيدها المحددة " ، و " أستطيع أن أتعلم هذه المهارة " .

مثل تلك المهارات تشمل :

- الهدوء أثناء الامتحان .
- التنفس بعمق .
- تتبع غريزتك الأولى .
- إجابة الأسئلة السهلة أولاً .

تخيل الحصول على النتيجة التى ترغبها (إن مدى فاعلية عمل هذا الأسلوب ظهور أمر مدهش) .

وكجزءٍ نهائى من هذه العملية ، اسمح للطالب بأن يأخذ امتحانات تدريبية تنتهى فى مواعيد محددة قبل الامتحان الحقيقى . وسيمكنه ذلك من أن يضع مهاراته موضع التطبيق فى موقف حقيقى دون التعرض لضغط الامتحان الحقيقى . وبالنجاح فى هذه التجربة المماثلة للتجربة الرسمية سيكون مستعداً لـ " ليلة الافتتاح " .

وإليك بعض عبارات التعزيز القوية التى يمكن تجسيدها فى برنامج التقليل من أى قلق بشأن الامتحانات :

عبارات تعزيز للتخلص من القلق بشأن الامتحانات

(قبل الامتحان)

أؤدى الامتحان بصورة طيبة .

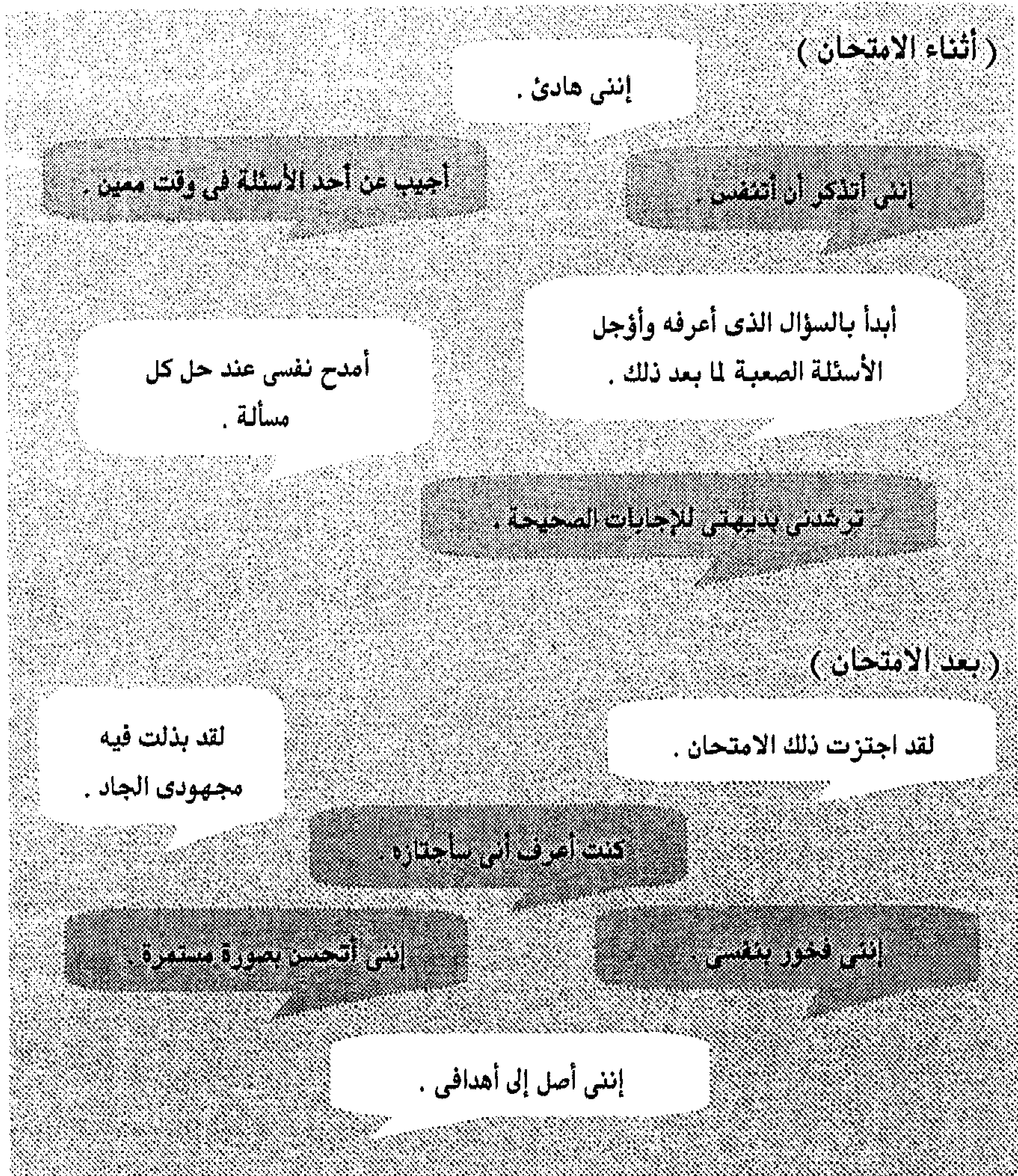
أذاكر وأتعلم المادة .

إننى مستعد بصورة جيدة .

إننى أتذكر كل المعلومات التى أحتاجها .

إننى أتحسن بالتدريب المستمر .

تابع ←



التجربة البصرية للنجاح فى الامتحان

حتى يمكن للسيدة " كوروين " مساعدة تلاميذها على زيادة ثقتهم فى أنفسهم بخصوص امتحان الرياضة النهائى الذى اقترب موعده ، قادت التلاميذ لممارسة تمرين الاسترخاء والتعزيز التالى وذلك فى صبيحة الامتحان .

لا تتنفسوا لمدة ثلاث ثوان ، تنفسوا الزفير واسترخوا ، والآن لنفعلها مرة أخرى : لا تتنفسوا لمدة ثلاث ثوان ، ثم تنفسوا الزفير واسترخوا ، والآن بما أنكم قد أصبحتم هادئين ، أريدكم أن تعطوا أنفسكم حديثًا نشطًا ذهنياً عن طريق ترديد عبارة التعزيز التالية بصوت منخفض : " أستطيع أن أؤدى بصورة حسنة ، فأنا أعرف المادة " . بالإضافة إلى تصور أنفسكم تستردون الامتحان منى بحصولكم على الدرجات التى تريدونها على التمام .

وعندما يبدأ الامتحان أمعنوا النظر فى ورقة الأسئلة حتى تجدوا سؤالاً تستطيعون الإجابة عنه ، ثم اختاروا سؤالاً آخر سهلاً . واجعلوا الأسئلة الصعبة للنهاية ، وستشعرون بعد قليل بالهدوء والثقة عندما تعرفون أنكم ستجتازون الامتحان كله بيسر وسهولة ، ثم كوّنوا تخمينات بارعة على الأسئلة التى لستم متأكدين منها . وعندما تشعرون بأنكم مستعدون ، افتحوا عيونكم وابدأوا الامتحان .

وبعدما فتح التلاميذ عيونهم ، طلبت منهم السيدة " كوروين" أن يكتبوا الكلمات التالية : " إنى أتحسن باستمرار لأداء الامتحان النهائى فى الرياضيات " ، فى أعلى الورقة . وعندما تم رصد الدرجات بعد الامتحان ، تحسنت درجات كل طالب عن درجات امتحان الرياضيات السابق . وكان الطالب الوحيد الذى لم يتحسن هو الطالب المتشكك الذى لم يكتب على ورقته : " إننى أتحسن باستمرار فى الامتحان النهائى فى الرياضيات " ، وبلا شك فقد ظهرت عبارته التعزيزية بخط كبير على امتحانه التالى .

التخلص من الحديث النفسى السلبى الخاص بأداء الامتحانات

إليك هذا التمرين القوى لمساعدة طلابك على تحديد مخاوفهم بشأن امتحان اقترب ميعاده وكيفية التخلص من هذه المخاوف . فى البداية ، اطلب من تلميذك أن يدون كل الأفكار السلبية حول امتحان اقترب ميعاده على الجانب الأيسر من الورقة .

وبعد ذلك ، اطلب من كل تلميذ أن يكتب عبارة تعزيز إيجابية مضادة مباشرة لكل فكرة سلبية ، وبإمكان التلاميذ الذين يجدون صعوبة فى صياغة عباراتهم السلبية أن يطلبوا المساعدة . ومن ثم يقال للطالب الذى يخشى الأداء الضعيف :

" فى بداية العام الدراسى ، فإنك كنت تقرأ بمستوى أقل ، ولكن انظر إلى مدى تحسنك الآن ".

وإليك الطريقة التى غير بها درس السيدة " كوروين " حديثهم النفسى السلبى :

أفكارى السلبية حول هذا الاختبار	أفكارى الإيجابية حول هذا الاختبار
أخشى الفشل وعدم القدرة على الانتقال إلى المدرسة الإعدادية .	لا يؤثر هذا الامتحان فى الذهاب إلى المدرسة الإعدادية من عدمه .
أخشى أن أكون الأسوأ فى هذا الفصل .	لقد أحسنت الاستعداد لهذا الامتحان .
أخشى عدم التحسن .	لقد تحسنت بالفصل كثيراً هذا العام .
إننى غبى .	إننى ذكى ولدى القدرة .
أنا لا أؤدى بشكل طيب فى الامتحانات .	لقد ذاكرت بجد لهذا الامتحان .
إنى أخشى الامتحانات .	أستمد المساعدة من عبارات التعزيز الخاصة بى .

وفى النهاية ، اطلب من التلاميذ أن يقطعوا الورقة إلى نصفين طولياً ويدمروا الجانب السلبى ، حيث يجد الطلاب أن هذه التجربة سهلة ومُرضية ، وعندئذٍ ستوضع عبارات التعزيز على طاولة كل تلميذ وتظل معه حتى وقت الامتحان .

تطبيق

كانت " شيلى " خائفة جداً من أداء الامتحانات إلى درجة أنه قد ألمّ بها المرض فى الليلة التى تسبق الامتحان وتغيبت عن المدرسة . وبعد التحدث معها عن مخاوفها ، قدم لها مدرسها ومستشار مدرستها الحل التالى للخروج من دائرة هجوم مخيف .

قالت لها المدرسة : " شيلى " إذا حدث لك توتر أو أصبح ذهنك خاوياً ، رددى ما يلى لنفسك :

تابع ←

" أعترف بأنى قلقة ، أركز على التقاط أنفاسى ، وأراقب أنفاسى تدخل وتخرج ، أستغرق لحظة لأفكر فى شىء مفرح . الآن أنا مسترخية ، أركز عينىّ ببطء على ورقة الامتحان ، أرى السؤال الذى أعرف إجابته ، أجيب عنه ، أرى سؤالاً آخر أعرفه ، وأجيب عنه . أشعر بالسعادة لمعرفتى هذه الإجابات . أعود إلى المضمار مرة أخرى ، أجيب عن سؤال معين فى وقته فى خطوة هادئة وأضمن تخمينات محكمة للأسئلة التى لا أعرفها . إن لدىّ من الوقت ما يكفى لأداء هذا الامتحان بطريقة حسنة " .

وفى المرة التالية شعرت " شيلى " بالقلق ، وجربت ذلك الأسلوب . فركزت على تنفسها ، واسترخت ، ثم حددت سؤالاً تستطيع الإجابة عنه ، ثم سؤالاً آخر . واستعادت ثقتها بعد قليل واستطاعت أن تنهى امتحانها دون المزيد من المخاوف .

المبالغة فى التصنيف على أساس درجات الشهادة المدرسية

غالباً ما يقوم الطلاب بتقييم أنفسهم بالدرجات التى يحصلون عليها ، وتؤثر هذه المبالغة فى التصنيف على أساس الدرجات التى يحصل عليها كل من الطالب الضعيف والمتميز على السواء .

بعد ظهور " جون " بمستوى هزيل فى امتحانات العلوم فى النصف الأول من العام الدراسى ، وقال لمدرسه : " لقد حصلت على تقدير ضعيف فى الامتحان ، وأعتقد أننى إنسان ضعيف ، فكيف أستطيع أن أصل إلى أحلامى بينما أنا ضعيف هكذا ؟ " .

فأجاب عليه السيد " بارتلت " قائلاً : " جون " ، أتفهم غضبك من نتيجتك فى الامتحان . لكن تذكر أن الأداء فى المدرسة لا يرتبط بالضرورة بالنجاح فى الحياة . فالعديد من الشخصيات الناجحة فى الحياة ، كانوا يعانون مشاكل فى الدراسة . وأنت تستطيع أن تقوم بأشياء عظيمة حتى إذا كان أداؤك ضعيفاً فى موضوع معين .

كماً تؤثر المبالغة فى التصنيف باستخدام الدرجات على الطلاب المتميزين أيضاً ، فالعديد منهم يلعبون دور البطولة فى الأسرة أو ينساقون وراء توقعات آبائهم لهم ؛ ولأن هؤلاء الطلاب يعتمدون على درجاتهم العالية لتصنيف جدارتهم الذاتية ، فهم يعيشون فى خوفٍ وقلق من حصولهم على تقدير أقل من" الامتياز ".

وإليك بعض عبارات التعزيز التى تستطيع أن تساعد الطلاب على أن يبعدوا جدارتهم الذاتية عن درجاتهم :

عبارات تعزيز للفصل بين جدارة الذات والدرجات

(يقول الطفل لنفسه)

توضح الدرجات جزءاً صغيراً فقط مما أستطيع فعله .

لدىّ مواهب خاصة أستطيع استغلالها .

أشعر بالفخر بنفسى كشخص .

إنى أفضل مما تشير إليه درجاتى الدرسية .

لدىّ ما يؤدى إلى النجاح

تطبيق

تسبب الدرجات مشكلة أخرى من مشاكل تقدير الذات عندما يقارن الطلاب درجاتهم بدرجات أقرانهم . وهذا هو ما حدث مع " كارول " وهى طالبة تحصل على تقديرات بمعدل " جيد جداً " فكانت تنتقد نفسها لأن صديقتيها المقربتين كانتا تحصلان على تقدير امتياز دائماً . وعندما حصلت " كارول " على تقدير " جيد " فى الجبر أصيبت بحالة ميل إلى الانتحار . ودعا مدير المدرسة الأسرة من أجل عقد اجتماع بشأن ذلك الأمر .

فى البداية ، حدد المستشار المدرسى حديث " كارول " النفسى السلبى تجاه درجاتها :

تابع ←

حديث " كارول " السلبى بخصوص درجاتها

لابد أنى أعانى من خطأ ما .

أنا لست فى مستوى ذكاء صديقاتى .

لن أكون فى مستوى صديقاتى أبداً .

أنا فاشلة .

وفى لقاء مع مستشار المدرسة ، تحدثت " كارول " مع أبويها عن رغبتها القوية فى النجاح وحاجتها لأن تقارن أداءها بأداء الآخرين . وأدركت " كارول " أنها تستطيع أن تقيم تقدمها عن طريق وضع أهدافها وبلوغها . ومتى وجدت نفسها تقارن أداءها بأداء صديقاتها ، كانت تستخدم عبارات التعزيز التالية للرجوع إلى المسار الصحيح :

أساليب تعزيز تقدير الذات عند " كارول "

أقيِّم تقدمى عن طريق مستواى الداخلى .

أتنافس مع نفسى .

النجاح هو الأداء بصورة أفضل من آخر مرة .

أصرف عن ذهنى الرغبة فى مقارنة نفسى بأصدقائى .

أنا مسرورة لأنى أتفق مع أصدقائى حول أهدافنا .

وبالفعل تحسنت " كارول " وانضمت إلى الطبقة الراقية فى المجتمع ، كما أنها حصلت أيضاً على جائزة طالبة العلوم النظرية فى ذلك العام . وفى السنة قبل الأخيرة دخلت " كارول " فى الامتحان المؤهل للجامعة وقد أحرزت تقدماً ملحوظاً حيث تجاوزت درجاتها نسبة ٩٠٪ ، بينما أحرزت صديقتاها ما يتجاوز نسبة ٩٨٪ . وقارنت نفسها بهما مـــرة

تابع ←

أخرى وشعرت بأنها الأسوأ . ومن ثم فقد قامت هى وأبواها بإيجاد مجموعة جديدة من عبارات التعزيز للتعامل مع هذه المسألة :

عبارات تعزيز تقدير الذات عند " كارول "

أستطيع دخول مدارس جيدة بهذه الدرجات .

إن لدىّ قدرات فريدة ستجلب لى النجاح .

سوف أحقق ما أصبو إليه فى مهنتى .

إننى فى طريقى لأن أصل إلى أهدافى .

والتحقت " كارول " بالجامعة وتابعت مهنتها كمخرجة سينمائية ناجحة .

نصائح للآباء بشأن شهادة بيان الدرجات

قد تكون شهادة بيان الدرجات تجربة مقلقة لكل من الآباء والأطفال . فعندما يرجع الطفل إلى المنزل حاملاً معه درجته السيئة الأولى ، فمن السهل على الأبوين أن يصابا بالذعر والمبالغة فى رد الفعل . وقد اعترف أحد الأبوين ذات مرة قائلاً : " عندما علمت أن ابنى لم يستطع أن يحدد الوقت فى الساعة وهو فى الصف الثانى الابتدائى ، انتابنى الخوف من أنه سيصبح غبياً عندما يكبر " . ومن غير المفيد توبيخ أو تعنيف الطفل الذى يعانى من صعوبات فى الدراسة . وإليك بعض الإرشادات لكيفية استجابتك عندما يرجع الطفل ببيان درجاته التى حصل عليها وكانت أقل مما هو متوقع :

- اجلس مع طفلك وطالع بيان الدرجات .
- امدح طفلك ، وحاول أن تجد شيئاً جيداً واحداً على الأقل لتعلق عليه مثل الحضور إلى المدرسة وعدم التأخر .
- كن هادئاً ، ولتدع طفلك يحدثك عن درجاته الضعيفة .

- اطلب معلومات بطريقة غير مخجلة ، ولا تحمل لومًا باستخدام كلمات مثل ماذا ، ولماذا ، وكيف . كأن تقول على سبيل المثال: " ماذا تستطيع أن تفعل فى المرة القادمة لتحسين درجاتك " ، " أو كيف حدث هذا فى اعتقادك ؟ " أو " فى اعتقادك ، لماذا كانت درجاتك منخفضة ؟ " .
- تعاطف مع الطفل ، كأن تقول على سبيل المثال : " أنا آسف لحصولك على درجة " ضعيف " ، أخبرنى عنها . إنى أشفق عليك لشعورك بالضيق " .
- قم بإعداد خطة للعمل مع طفلك ومدرسه .
- لا تأخذ الأداء بصفة شخصية أو تصب كل اهتمامك على النتيجة ، تذكر أنها مجرد درجات فى المدرسة الابتدائية ، وتعد الآثار بعيدة المدى للدرجات الضعيفة تافهة .
- يفخر معظم الأطفال بما يفعلونه ، وبتلقيهم دعمك وإرشادك ، فإنهم سيعملون على إحداث تغييرات ، ليس لأنهم قد أجبروا على ذلك ، بل لأنهم يرغبون فى ذلك .

وفى بعض الأحيان يثقل أحد الوالدين كاهل طفله بالضغط والحمل الدراسى ، لأنه يستخدم ابنه بطريقة اللاوعى ليرضى رغباته التى لم يحققها ، فمثلاً قامت إحدى الأمهات بإلحاق ابنها بفصل لتعليم اليابانية وعمره خمس سنوات لأنها كانت تأمل عن طريق معرفة تلك اللغة أن يصبح رجل أعمال ناجحاً . ويبدو أن الأم كانت تريد لنفسها أن تدخل مجال التجارة . ومن خلال تقييم النفس والاستشارة ، تعلمت الأم أن تجد إنجاز الأعمال فى حياتها الخاصة وتخلصت من حاجتها إلى أن تعيش حياتها من خلال طفلها .

وإليك بعض طرق تعزيز نفسك وطفلك أثناء مطالعة شهادة بيان الدرجات .

طرق تعزيز الطفل أثناء مطالعة شهادة بيان الدرجات

(يقولها الآباء لأنفسهم)

أستجيب بهدوء لبيان درجات طفلى .

إننى أسأل أسئلة بطريقة غير مخجلة .

تابع ←

أتجنب الإشارات النقدية ، والغاضبة .

أمتدح المجالات التى يجيد فيها طفلى .

أسمح لطفلى بتحمل مسئوليات درجاته .

أثق بأن طفلى سيقوم بأى تغييرات ضرورية .

أصرف ذهنى عن رغبتى فى التحكم فى الأداء الدراسى لطفلى .

إن طفلى ومدرسه وأنا ، نتعلم بالتضامن معاً .

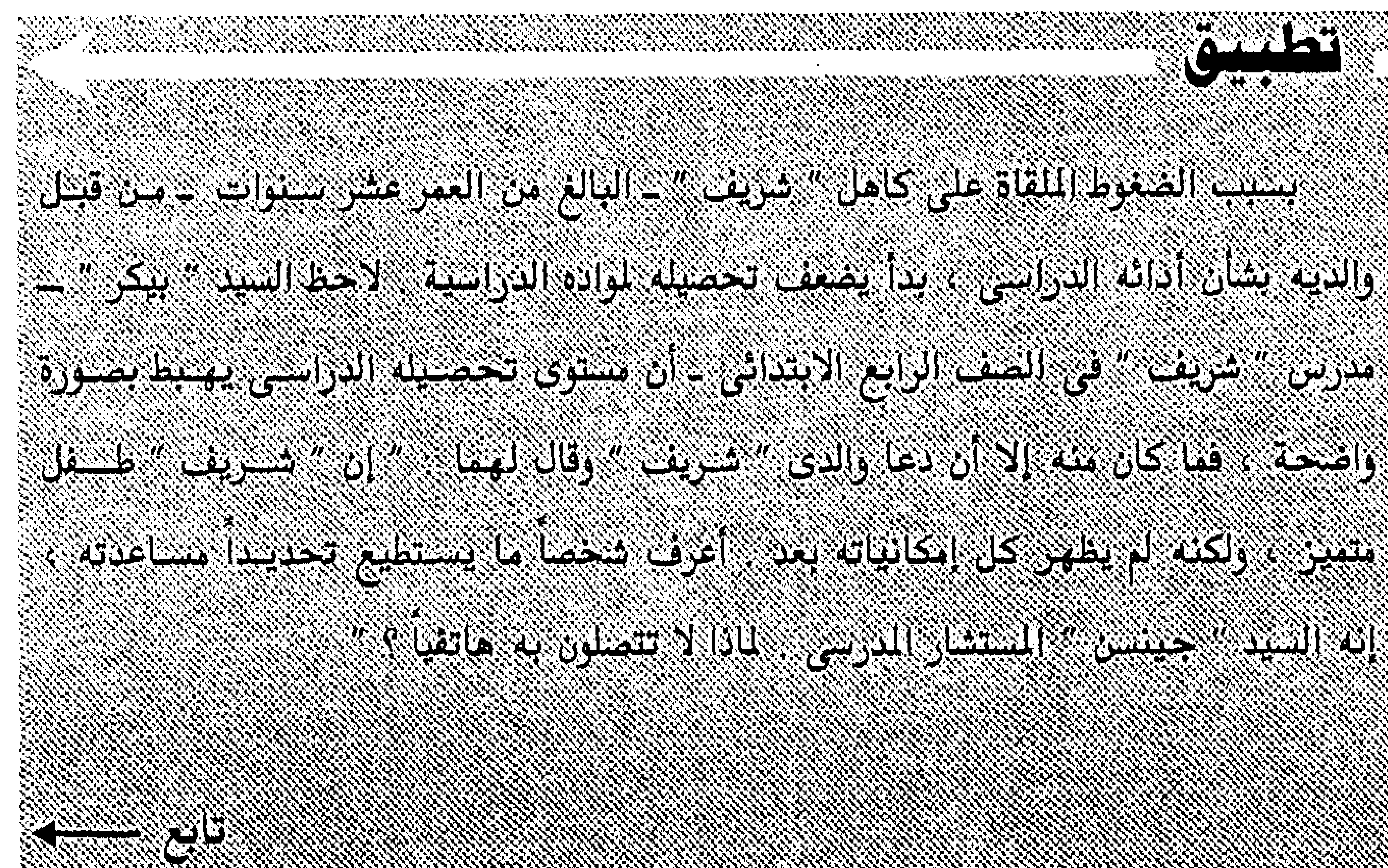
(يقولها الآباء لأطفالهم)

إننا فخوران بك لمحاولتك .

لا يتحتم عليك أن تجيد فى كل المواد .

لا يتحتم عليك أن تؤدى مثل كل شخص غيرك .

نحن نحبك أياً كانت درجاتك .



تطبيق

بسبب الضغوط الملقاة على كاهل " شريف " ـ البالغ من العمر عشر سنوات ـ من قبل والديه بشأن أدائه الدراسى ، بدأ يضعف تحصيله لمواده الدراسية . لاحظ السيد " بكر " ـ مدرس " شريف " فى الصف الرابع الابتدائى ـ أن مستوى تحصيله الدراسى يهبط بصورة واضحة ، فما كان منه إلا أن دعا والدى " شريف " وقال لهما : " إن " شريف " طفل متميز ، ولكنه لم يظهر كل إمكانياته بعد . أعرف شخصاً ما يستطيع تحديداً مساعدته ، إنه السيد " جينسن " المستشار المدرسى . لماذا لا تتصلون به هاتفياً ؟ "

تابع ←

بالفعل تقابل والدا " شريف " بالسيد " جينسن " فى جلسة استشارية اكتشفا من خلالها أنهما ينزعان إلى الكمال فى تحقيق الأهداف بصورة بالغة الإتقان وقد ضايقاه بتعليقات مثل : " لماذا لا تحصل على درجة " الامتياز " مثل أخيك الأكبر ؟ " ، أو " إننا قد يئسنا منك " ، وليس هناك ما يدعو للدهشة إذا انخفضت معنويات " شريف " بسبب هذا الانتقاد الدائم .

وبعدما تحدثا إلى " شريف " عن هذا الموقف فى المنزل ، قام السيد " جينسن " بتحديد موعد لمقابلة والد " شريف " والذى اعتبره أكبر عقبة تمنع " شريف " من التفوق .

المستشار : ماذا تريد لطفلك وحياته ؟

الأب : أريده أن يكون سعيداً .

المستشار : كيف تريد أن تكون علاقتك به عندما تصل إلى الستين ويصل هو إلى الثلاثين من عمره ؟

الأب : إننى أريد علاقة حب .

المستشار : وما علاقة ذلك بحصوله على تقدير امتياز كطالب ؟

الأب : ربما لا شىء .

المستشار : إننى أتفهم جيداً أن مخاوفك قائمة على رغبة خالصة فى أن ترى ابنك سعيداً ، إلا أن ما تفعله يخلق أثراً عكسياً ، حيث إنك بذلك تبعده عنك . فإذا كنت تريد لـ " شريف " أن يتحسن ، فعليك أن تبدأ بتقبله كما هو ، فجميع الأطفال فى أى أسرة لا يتمتعون بقدر متساو من الحافز على الدراسة ، فكلما حاولت الضغط على ابنك ، ازدادت مشاعره السيئة ، وأصبح أكثر إحباطاً .

بعد مزيد من المحادثات ، اكتشف السيد " جينسن " أنه على الرغم من أن والد " شريف " كان رجل أعمال ناجحاً ، إلا أنه كان يشعر دوماً بعدم الأمان بسبب قصوره التعليمى ، لذا فقد كان يرى فى اللاوعى أن تقدم وتحسن ابنه فى الدراسة الأكاديمية سوف

تابع ←

يعالج خجله وعدم كفاءته . وعندما أصبح والد " شريف " واعياً لتلك القوى المحركة له أصبح قادراً على إقصاء الضغوط عن ابنه . فيما يلى بعض أساليب التعزيز التى استخدمها فى هذه العملية :

عبارات تعزيز والد " شريف " لتقبل ابنه

أستطيع أن أهدأ .

سيكون ابنى على ما يرام .

أتخلص من الرغبة فى أن أعيش من خلال ابنى .

أقبل نفسى بما هى عليه .

أعرف ما هو مهم حقاً لى ولابنى .

إن علاقتنا ببعضنا أكثر أهمية من درجاته.

أثق فى أن طفلى يستفيد من المدرسة بأفضل طريقة تخدم رغباته .

وبمرور الوقت كان والدا " شريف " قادرين على تقليل حجم توقعاتهما ، وأصبحا متفهمين لطبيعة أنشطته ، وبتقليل الضغط على " شريف " أصبح أكثر استرخاءً وقد تحسن مستوى أدائه .

تطبيق

" أوستن " تلميذ لامع وتوّاق إلى المعرفة وذو أداء متميز دراسياً ويبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً ، وذات يوم جاء " أوستن " إلى المنزل ومعه شهادة ببيان درجاته وفيها ثلاث مواد بتقدير " مقبول " ، وبدلاً من الإفراط فى رد الفعل ، قامت والدة " أوستن " بمساعدته على أن يتحمل مسئولية درجاته . وإليك الطريقة التى جرى بها حوارهما :

تابع ←

الأم : هل تعرف سبب حصولك على تقديرات " مقبول " هذه ؟

أوستن : لم أُؤد كل العمل المطلوب .

الأم : هل تعرف ما تحتاجه لتتحسن ؟

أوستن : نعم أعرف .

الأم : إنى أشجعك على أن تقوم بهذه التغييرات ـ إذا كان ذلك ما تريده .

وقام " أوستن " بعمل التعديلات الضرورية وحسّن من درجاته فى الفصل الدراسى التالى .

المشكلة المتعلقة بالدرجات

يعتقد الكثيرون ، بمن فيهم مؤلفو هذا الكتاب ، أن التقييم بالدرجات خاصة فى المرحلة الابتدائية ، ليست مسألة ضرورية ، بل قد يكون ضاراً . وإليك بعض الأدلة :

- تفشل الدرجات فى دعم مواهب وقدرات الطفل الفريدة والاحتفاء بها ، حيث يؤدى التقييم بالدرجات إلى وضع جميع الأطفال فى نفس القدر ويقارنهم باستخدام معيار عشوائى .
- لقد أذيع فيلم وثائقى عام على شاشة التلفاز وكان عن طبيعة الإبداع ، وقام هذا الفيلم بوضع قائمة تضم الإشراف ، والتقييم ، والجزاء ، والمنافسة على أساس أنها العوامل الأربعة التى تكبح القدرة الإبداعية عند الأطفال الصغار . وتعد العوامل الثلاثة الأخيرة نتائج مباشرة للتقييم بالدرجات .
- يمزج الأطفال بين درجاتهم وطبيعة شخصياتهم ، فالطالب الذى يحصل على درجة " مقبول " يعتبر نفسه شخصاً من هذه الدرجة .
- يشجع نظام التقييم بالدرجات الأطفال على الاهتمام بالدرجات بدلاً من الاهتمام بالتعلم . وقد قال " روبرت فروست " إن كل المحاولات العظيمة قد تم بذلها فى سبيل الحصول على الدرجات ، كيف نطلب من الطفل أن يحب

الحياة فى الوقت الذى يعلمه نظام التقييم بالدرجات أن يسعى فى طلب المكافأة الخارجى .

- تشجع الدرجات الطالب على تقييم نفسه على أساس أداء الطلاب الآخرين بدلاً من تقييم تقدُّمه طبقاً لمستواه الشخصى .
- تضع الدرجات الطفل تحت ضغط غير مناسب له . وفى الحالات الشديدة ، يصاب الأطفال بالحمَّى ، أو انهيار عاطفى ، وقد يلجأون حتى إلى الانتحار عند الفشل فى تحقيق توقعاتهم فى الدراسة .

قام مديرو إحدى المدارس الابتدائية باستبدال نظام التقييم بالدرجات بنظام تقييم بسيط بتطبيق مبدأين : " هذا ما يجيد فيه " جوتنى " ، و " هذا ما يحتاج فيه إلى المساعدة " . حتى العبارات التى تنم عن الدرجة مثل " ممتاز " ، و " مقبول " ، و " ضعيف " قد تم حذفها تماماً ، حيث إنها تعتبر طريقة أخرى أفضل من إعطاء درجات ، وقد رحب المدرسون والآباء والطلاب بشدة بهذا التغيير وقدروه حق قدره . ولم يفتقد أى منهم النظام القديم .

تأكيد أسلوب الذكاء المميز للطفل

عندما نتحدث عن الذكاء ، فإننا لا نعنى به القدرة على الحصول على درجات جيدة فى نمط معين من الاختبارات ، أو حتى القدرة على الأداء الدراسى المتميز ... فنحن نعنى بالذكاء أسلوب حياة ، وطريقة تصرف فى مواقف مختلفة وبخاصة فى المواقف الجديدة ، والغريبة ، والمعقدة . فاختبار الذكاء الحقيقى لا يعنى كم الأمور التى نعرف طريقة فعلها ، ولكنه يعنى كيف نتصرف عندما لا نعرف ماذا نفعل .

" جون هولت " ، مؤلف ومدرس

فالطفل المتزن ، الذى ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية ، حتماً سينظر إلى نفسه على أنه إنسان متعدد المواهب يتفوق فى بعض الأشياء على أقرانه . خذ مثلاً اثنين من العباقرة المشهورين : أينشتين ، وموتسارت . فقد تفوق كل منهما فى مجاله ، ولكن أياً منهما لم يتفوق فى مجال الآخر . فعبقرية " موتسارت " الموسيقية لم

تجعله عالماً فذاً . وعلى الرغم من أن " أينشتين " كان يستمتع بالعزف على آلة الكمان الموسيقية ، إلا أن عبقريته فى الرياضيات لم تمكنه من أن يصبح موسيقياً على طراز عالمى .

عندما يُطلب من معظم الناس أن يعرِّفوا " الذكاء " فإنهم سيفكرون فى الخصائص العامة التى قد تتمتع بالكثير أو القليل منها وتتضح بنسب متساوية فى كل المجالات . وفى كتابه " إطارات العقل Frames of Mind " يؤكد عالم النفس " هوارجارندر " أن الذكاء ليس له خاصية واحدة معممة على الجميع ، وقد حدد " جاردنر " ثمانية أنواع محددة من الذكاء :

١. رياضى (الحسابى) .
٢. لغوى / لفظى .
٣. بصرى / فضائى .
٤. موسيقى .
٥. الإحساس الحركى ـ الذكاء الجسدى .
٦. الاجتماعى ـ القدرة على فهم الآخرين والتواصل معهم .
٧. الشخصى ـ القدرة على فهم ومعرفة النفس .
٨. الذكاء المتعلق بالمذهب الطبيعى .

ولسوء الحظ فإن ثقافتنا بصورة عامة لا تعطى أهمية متساوية لهذه الأنواع من الذكاء ، وفى الكثير من المدارس فإن الطالب الذى يتمتع بالذكاء فى الرياضيات والذكاء اللفظى يعتبر ذا أهمية رئيسية ، ويتلقى الأطفال الذين يتميزون بذكاء الإحساس الحركى ، والذكاء الاجتماعى بعض التقدير لكونهم محبوبين أو متميزين رياضياً . ومع ذلك فإن الأطفال المتميزين فى الميدان الموسيقى ، أو البصرى / الفضائى ، أو فهم الطبيعة ، أو فهم الذات يتلقون الحد الأدنى من التقدير .

وفى كتابه " الذكاء العاطفى Emotional intelligence " يعرف " دانيال جولمان " مجالاً آخر مهماً من الذكاء يخص العواطف ، فالطفل الذى يستطيع السيطرة على انفعالاته ، ويدفع نفسه للتقدم ، ويتعامل مع العلاقات بصورة طيبة لديه درجة أعلى من الذكاء العاطفى .

كل طفل فى حاجة إلى تقدير قدراته وأنماط ذكائه المتميزة والاحتفاء بها . فعندما يتم إضفاء عبارات الإطراء على نقاط القوة عند الطفل والتركيز عليها ، فسيكون تقدير الذات هو النتيجة الطبيعية لذلك .

عبارات تعزيز أسلوب الذكاء المميز للطفل

(يقولها الكبار للطفل)

إن لديك نقاط قوة ومواهب خاصة بك .

إنه من الطبيعى أن تتعلم بعض الأشياء بطريقتك الخاصة .

إن موهبتك الخاصة مهمة

هناك بعض الأشياء التى تؤديها جيداً .

من الطبيعى أنك تؤدى بعض الأشياء جيداً فى حين تؤدى بعض الأشياء الأخرى بشكل مقبول .

ارتكاب الأخطاء أمر طبيعى

ينبغى علينا أيضاً أن نتعلم منذ الصغر وذلك لأننا لا ننجح دائماً . فالحياة تحمل لنا الهزائم أكثر من الانتصارات .

" جون هولت " ـ مؤلف ومدرس

بالنسبة للغالبية العظمى من الطلاب ، تعتبر المدرسة مكاناً غير ملائم لارتكاب الأخطاء . فالطالب قلق دائماً من عدم إصدار إجابة صحيحة لخوفه من أن يحكم عليه المدرس أو زملاء الفصل بأنه غبى أو أبله . والبعض يشعر بالكثير من الخجل بعد ارتكاب خطأ فلا يحاول مرة ثانية أبداً .

وفى كتابه " كيف يفشل الأطفال How Children Fail " يتذكر " جون هولت " عندما سأل طلابه فى الفصل : " ما الذى يحضر فى ذهنكم عندما يسألكم المدرس سؤالاً ولا تعرفون إجابته ؟ " فأجاب الطلاب أنهم كانوا يشعرون بالخوف

حتى الموت ـ الخوف من الفشل ، أو الخوف من التخلف ، أو الخوف من أن ينعتوا بالغباء ، أو الأسوأ وهو أن يظنوا بأنفسهم الغباء .

يجب علينا أن نعلّم الأطفال أن ارتكاب الأخطاء لا يعد علامة من علامات الغباء . بل على العكس ، تعد التجربة والخطأ عاملين ضروريين للتعلم والتقدم . فقد يرتكب العباقرة ، والمخترعون والمقاولون المئات من الأخطاء قبل الوصول إلى أهدافهم .

إن أعظم هبة نمنحها أطفالنا هى تعليمهم التغلب على الخوف من الخطأ . فينبغى أن يتم التأكيد للأطفال على أنه لا يوجد إنسان كامل ، حيث إن ارتكاب الخطأ جزء من التجربة البشرية . فعندما يخطئ الطفل فى مسألة فى الرياضيات علينا أن نقول له : " أعتقد أنك حاولت أن تجد حلاً ، ما هى الأفكار الأخرى التى تدور فى رأسك ؟ " .

وإليك بعض عبارات التعزيز للتغلب على الخوف من ارتكاب خطأ . فإذا تعلمت الخوف من الخطأ فى الطفولة ، فبإمكانك أن تستخدم عبارات التعزيز التالية للاستفادة منها فى شفائك ذاتياً :

عبارات تعزيز والد " شريف " لتقبل ارتكاب ابنه الأخطاء

(يقولها الكبار للأطفال)

من الطبيعى أن تخطئ .

الكبار يخطئون أيضاً .

بإمكانك أن تتعلم من خطئك .

إنك تتحسن فى هذه المجالات ، عليك مواصلة العمل فيها .

الأذكياء يتعلمون من أخطائهم .

(يقولها الطفل لنفسه)

من الطبيعى أن أخطئ .

إننى أتعلم من أخطائى .

تابع ←

تساعدنى الأخطاء على التحسين من نفسى .

إن مستواى يتقدم كل يوم .

تطبيق

كان " أكيو " طالباً بالصف الرابع الابتدائى ، وكان يعانى من مشاكل فى تعلم مادة الرياضيات . وبعد العمل المتقن للتدرب على مسائل الضرب الحسابية ، أطلع مدرسه ، السيد " بارنز " على إجاباته بكل فخر . ولسوء الحظ ، كانت أغلب الإجابات خاطئة . وبدلاً من الإشارة المباشرة إلى الأخطاء ، قام السيد " بارنز " بامتداح " أكيو " على مجهوده ودوافعه للتحسن قائلاً : " بإمكانى أن أقول إنك تعمل بجد يا " أكيو " ، وأنا أقدر مجهودك وتركيزك حقاً ، وأرى أنك تجاوزت خطوة واحدة لم تقم بها . والآن راجع المعادلة مرة أخرى فقد تستطيع أن تفهمها بصورة أفضل " .

وكانت الرسالة التى عبرت عنها هذه الكلمات هى : " إننى أقدر الهدف من وراء ما تفعل ، وأقدر دوافعك ، لقد ارتكبت خطأ ولكنه لا يشكل مشكلة كبيرة حيث يمكننا معالجة الأمر " . وكنتيجة لسماع تلك الكلمات اضطلع " أكيو " بالحديث النفسى التالى :

حديث " أكيو " النفسى

إننى أعمل بجد .

مجهوداتى الطيبة يتم تقديرها .

سأواصل دراسة جدول الضرب حتى أتقنه

أستطيع أن أتعلم مسائل الضرب الجديدة .

يكمن جوهر الحياة فى العمل وليس النتائج . فإذا تعلم الأطفال أن يعززوا أنفسهم بهذه الطريقة ، فإنهم سيبلغون مرحلة النضج ، وسيرغبون فى ركوب المخاطر والتعلم ، والنمو

تابع ←

تطبيق

ذهبت " جولى " ـ طالبة فى الصفوف الأولى من المدرسة الثانوية ـ إلى المستشار المدرسى وقالت له : " إن مدرسى يكرهنى " ، وكان يبدو أن " جولى " قد حصلت على تقدير ضعيف جداً بسبب تركها ورقة الامتحان فى درجها " عن غير قصد " ، لقد كانت " جولى " تخشى أن تكون الورقة غير جيدة بما فيه الكفاية .

وبدلاً من المخاطرة بأن يتم الاعتراض عليها ، قررت " جولى " عدم تسليمها .

وبعد أن تحدثت " جولى " عن مخاوفها مع مستشارها المدرسى قررت أن تسلم ورقة امتحانها . وإليك بعض عبارات التعزيز التى استخدمتها لإحداث ذلك التحول الفكرى :

عبارات تعزيز " جولى "

أستطيع أن أعطى المدرس الفرصة للاطلاع على ورقة امتحانى .

إذا سلمتها سأكتشف الطريقة التى أتحسن بها .

أستطيع أن أكتب بصورة أفضل .

من الطبيعى ألا يكون لدىّ ورقة امتحان متكاملة .

وكم كانت دهشة " جولى " عندما حصلت على درجة " مقبول " ، وباستخدام نصائح المدرس أعادت " جولى " كتابة ورقتها وحصلت على درجة " جيد مرتفع " وفى المستقبل أصبح لدى " جولى " الرغبة فى المخاطرة بأن يتم تقدير ورقتها . هذه اعتقادات " جولى " الجديدة التى نبعت من تلك التجربة : " أستطيع أن أعيش من خلال رفض بعض الأشياء " ، و " أنا كاتبة أفضل مما كنت أعتقد " ، و " أستطيع أن أحصل على فرصتى "

نشاط الحديث النفسى : ارتكاب الخطأ أمر وارد

إليك فيما يلى النسخة الأصلية من درس يطلق عليه " ارتكاب الخطأ أمر وارد " قدمه مستشار مدرسة ابتدائية لطلاب الفصل الأول الابتدائى ، وهدفه مساعدة

الأطفال لأن يصبحوا أكثر وعياً للطريقة التى يخاطبون بها أنفسهم عندما يرتكبون خطأ ما ، وليستبدلوا بالحديث النفسى النقدى الحديث النفسى الإيجابى الفعَّال . ويمكن تقديم هذا الدرس عن طريق الأبوين لمجموعة من الأطفال أو لطفل واحد . ونحن بدورنا نشجعك على أن تعى هذا الدرس وتشارك فيه أطفالك .

يبدأ الدرس بوقوف المستشار أمام الفصل ممسكاً بدمية فى إحدى يديه . ثم يقول : " لقد لاحظت شيئاً نقع فيه جميعاً بصفة عامة ، وهو أننا عندما لا نتعلم بالسرعة التى نرغبها وعندما نرتكب بعض الأخطاء ، فإننا نقول أشياء سلبية معينة لأنفسنا ونلومها ، واليوم ستكتشفون بعض الأشياء التى تقولونها لأنفسكم عندما ترتكبون خطأ ما " . وعندئذ تتحدث الدمية .

الدمية : أنا مكتمل ، ولا أرتكب أخطاء .

المستشار : أهذا حقيقى ؟

الفصل : لا !

المستشار : هل يوجد أى فرد فى هذه الحجرة لم يخطئ أبداً ؟

الفصل : لا .

المستشار : هل تعرفون من هو " ألبرت أينشتين " ؟

ديفيد : عالِم .

المستشار : نعم ، لقد كان واحداً من أذكى الناس على وجه الأرض . هل أخطأ أبداً ؟

الفصل : نعم !

المستشار : وهكذا فإننا جميعاً قد نخطئ ، حتى " ألبرت أينشتين " . فها أنتم ترون ، أنه من المهم أن نخطئ ، وإذا لم يتم السماح لكم بالخطأ ، فلن تتعلموا أبداً . فإذا تسلمتم ورقة اختباركم فى الحساب ولم يتم تصحيح أى خطأ فيها ، فلاشك أنكم ستسعدون فى البداية ، فماذا يحدث عندئذٍ ؟

ميشيل : سوف تعتقدون أن اثنين زائد اثنين يساوى سبعة ، وليس أربعة .

المستشار : فى الحقيقة فإن الأخطاء تساعدكم . والآن لننظر إلى الطريقة التى نتحدث بها لأنفسنا عندما نخطئ ، عندما يخطئ أى فرد منكم ، هل يقول لنفسه : " أنا شخص سيئ ووقح " ؟

الفصل : لا !

المستشار : فماذا تقولون ؟

الفصل : ينبغى أن أواصل العمل لحلها .

ميشيل : سأتحسن فى المرة القادمة .

المستشار : جيد ، والآن لنفترض أننى إنسان تافه ، وعندما يخطئ " ديفيد " وأقول له : " كيف لك أن تكون بهذا الغباء ؟ " فماذا سيكون شعور " ديفيد " ؟

الفصل : سيئاً للغاية !

المستشار : هل سيشعر " ديفيد " بأنه يود العودة للمنزل والعمل ومحاولة إنجاز الأمر بشكل صحيح ؟

الفصل : لا .

المستشار : ماذا لو ، بدلاً من ذلك ، قلت لـ " ديفيد " : " إن هذا مجرد خطأ ، سوف تتحسن فى المرة القادمة " . هل سيكون هذا مفيداً له ؟

الفصل : نعم . ستكون لديه الرغبة فى المحاولة مرة أخرى .

المستشار : جيد ، والآن ، ما أود أن أقوله لكم هو أنه لا يتحتم عليكم انتظار شخص كبير ليقول هذه الأشياء لكم . فأنتم فى المرحلة الأولى الابتدائية ، ويستطيع طلاب المرحلة الأولى الابتدائية أن يؤدوا هذا بأنفسهم . أريد منكم أن تفكروا ببعض الأشياء الظريفة التي تستطيعون قولها لأنفسكم بعد ما تخطئون .

سوف أعطى كلا منكم قطعة ورق بها فقاعة ورقية فارغة ووجه مبتسم ، وداخل الفقاعة الخارجة من الوجه المبتسم أريدكم أن تكتبوا بعض الكلمات التى تشعرون من خلالها بالرضا بعد ارتكابكم للخطأ .

وبعد أن يملأ الأطفال فقاعة الكلام ، ينتهى الدرس .

الفصل الثامن

ما يقال عند الخوف :
الحديث الإيجابى لمخاوف الطفولة

لدى الطفل سبب وجيه للخوف ، حيث يعيش الصغار غير المزودين بما يدافعون به عن أنفسهم فى عالم ملىء بالخطر والمجهول . وسنتعرض فى هذا الفصل لاستخدام الحديث النفسى الإيجابى لتدبر أمر هذه المخاوف والسيطرة عليها .

نشأة الخوف

يولد الطفل الرضيع وبه نوعان من الخوف ، الخوف من السقوط ، والضوضاء المرتفعة ، أما المخاوف الأخرى فيتعلمها الطفل بالاكتساب . وتنشأ هذه المخاوف بالطرق الآتية :

- **عن طريق التجربة المباشرة للخطر** . فعندما لسعت نحلة " مارى " نشأ عندها الخوف من النحل .
- **عن طريق السماع عن الخطر** . حيث سمعت " جوان " من أختها الكبرى مدى ترويع ركوب لعبة " الأفعوانية " فى الملاهى .
- **عن طريق مشاهدة خوف شخص آخر** . حيث يخاف والد " بريان " من الكلاب بشدة ونقل خوفه إلى " بريان " ، ومن المعتاد أن ينقل الأبوان اللذان يشعران بالقلق عن طريق اللاوعى قلقهما إلى الأطفال .
- **عن طريق الحالة المزاجية والنماذج الأسرية** . فبعض الأطفال يعانون من التوتر العصبى الشديد أو لديهم درجة عالية من الحساسية ، بينما لا يرتبط بعض الأطفال الآخرين بآبائهم ، ويشعر هؤلاء الأطفال بعدم الأمان والأمن ، وهذا النمط من القلق قد يعبر أو لا يعبر عن نفسه فى صورة الخوف أو حتى الرهاب المرضى .

وعندما ينشأ الخوف ، فإنه غالباً ما يتفاقم عن طريق خيال الطفل . ولذا فإن الطفل ذا الخمسة أعوام يبدأ فى تخيل مصاصى الدماء يختبئون فى خزانة ملابسه فى انتظار حلول الظلام للخروج ، وذلك بعد مشاهدته لفيلم مروع عن مصاصى الدماء .

وتعتمد شدة المشاكل الانفعالية للطفل ، التى تنبع من خوفه ، على شدة وتكرار فترة الخوف ، فمثلاً من الشائع أن يشعر الطفل بالخوف تجاه الذهاب إلى المدرسة فى أول يوم . ولكن إذا واصلت المخاوف إلحاحها خلال الأشهر القليلة بعد اليوم الأول ، فإن المشكلة تُعد خطيرة وتتطلب عناية خاصة .

أشكال الخوف

يجرب الأطفال عدة أنواع من الخوف . ومن بين هذه المخاوف فقدان الآباء ، والمرض ، واللصوص ، والغرق ، والسقوط ، والخوف من الضياع ، والعلاج ، والنار ، والطائرات ، والدمار العالمى . ويتحدد نوع الخوف الذى يعانيه الطفل فى الغالب من خلال مرحلته العمرية :

- **مرحلة الطفولة المبكرة :** الخوف من الانفصال ، والأغراب ، والضجيج ، والألوان البراقة ، وفقدان التحمل والقوة البدنية .
- **مرحلة الحضانة :** الخوف من الحيوانات (وبخاصة الكلاب) والحشرات ، والظلام (وبخاصة قبل النوم) ، والموت ، والمرض ، والأطباء ، وأطباء الأسنان ، والمرتفعات ، والوحوش ، والكائنات الخرافية ، والأحلام المزعجة ، والمدرسة والمياه العميقة ، والعواصف ، والأحداث الطبيعية الأخرى .
- **مرحلة الطفولة المتوسطة والمراهقة :** الخوف من الإصابة البدنية ، والأداء الدراسى الضعيف ، وأداء الاختبارات ، والظهور بمظهر مختلف عن الآخرين ، وعدم قبوله من قبل الأطفال الآخرين ، وارتكاب أخطاء ، والخوف من النقد ، والكلام أمام مجموعة ، والخوف من الجنس الآخر .

يمكن أن تظهر تلك المخاوف وغيرها التى يتم الشعور بها بشدة فى شكل أعراض بدنية مثل الصداع وآلام المعدة ، والضغط على الأسنان ، والربو ، والتلعثم

فى الكلام ، والتبول اللاإرادى ، وقضم الأظافر ، وأزمات القلق ، ومص الأصابع ، وتكرار مسح الأنف .

طرق تقليل الخوف

إن طريقة الفصل ما بين المخاوف الحقيقية والوهمية هى الطريقة الأساسية للتقليل من المخاوف ، وعند مساعدة الأطفال للتعامل مع مخاوفهم فمن المهم التفرقة بين نوعين من الخوف : النوع الأول من الخوف يحميهم ويساعدهم على الحصول على الأمان . فعندما نعبر الشارع ونرى سيارة قادمة فى اتجاهنا ، فإن هذا الخوف يصيح فى حكمة : " ابتعد عن الأذى " .

أما النوع الثانى من الخوف فإنه يبدو أكبر من حقيقته ، ومن أمثلة هذا النوع : الخوف من الظلام ، والخوف من ارتكاب الأخطاء ، والخوف من طلب المساعدة ، والخوف من تجربة شيء جديد ، والخوف من تكوين صداقات جديدة . وبدلاً من حمايتنا ، يمثل هذا النمط من الخوف حجر عثرة فى طريق أداء الوظائف الطبيعية ، والتعليم ، والنمو .

ومفتاح السيطرة على المخاوف يكمن فى القدرة على الفصل بين هذين النوعين من الخوف وبذلك نستطيع الاعتصام بالمخاوف التى تقوم بحمايتنا والتخلص من تلك المخاوف الوهمية ، وبإمكان الأسلوب التالى أن يساعد الأطفال على القيام بهذا الفصل :

سأل مستشار إحدى المدارس مجموعة من طلاب المرحلة الأولى الابتدائية أن يكتبوا مخاوفهم فى قائمة ، ثم اختار خوفاً معيناً ـ الخوف من النمور .

المستشار : هل سمعتم عن طفل هاجمه نمر ؟

الأطفال : لا .

المستشار : ما هى احتمالات أن يهاجمكم أحد النمور أثناء العودة إلى المنزل ؟

الأطفال : قليلة جداً .

المستشار : هل تعرفون أنكم لم تدونوا شارع " فريمونت " (الشارع الذى تقع فيه المدرسة) في القائمة ، رغم أنه يمثل خطورة كبيرة ؟ لماذا ـ في رأيكم ـ يجب إضافته إلى القائمة ؟

الأطفال : لأن السيارات والشاحنات يمكنها أن تقتلك .

المستشار : هذا صحيح . فأخطر شيء تفعله كل يوم هو أن تمشى بين السيارات وحولها . حيث يموت ألف شخص كل أسبوع بسبب حوادث السيارات . هل سمعتم قط عن ألف شخص يموتون بسبب هجوم النمر ؟

الأطفال : لا .

المستشار : لذا فمن المهم أن نعرف الفرق بين الأشياء التى تؤذيكم بالفعل والأشياء التى تبدو كما لو كانت تستطيع إيذاءكم .

والطريقة الثانية للتقليل من الخوف هى طريقة إزالة الحساسية النظامية . وتعتمد هذه الطريقة على عرض صورة لأحد الكلاب على الطفل الذى يعانى من الخوف المرضى من الكلاب ، ثم يرى بعد ذلك كلباً مقيداً بسلاسل ، ثم يلمس الكلب ، ثم يمسك به فى النهاية ؛ ولأن هذه الطريقة تناقض الشعور الغريزى لرد فعل الخوف ، لذا فهى تسمى معاداة التكيف .

كما تعد " النمذجة " الطريقة الثالثة للتقليل من الخوف ، وفيها يشاهد الطفل شخصاً آخر يتعامل مع الموقف المخيف بطريقة هادئة ورزينة ، فمثلاً ، الطفل الذى يعانى الخوف من الكلاب قد يشاهد صديقه المقرب يدلل ويعانق كلبه الصغير ذا الشعر الناعم ، ويقول له الصديق مؤكداً : " انظر ! إن " سبوتى " كلب لطيف حقاً ، إنه لن يؤذيك " ، وبعد ملاحظته لصديقه وهو ينخرط فى هذا السلوك غير الخائف ، فإن الطفل الخائف سوف يقل خوفه من الكلاب . ويعرف **هذا الأسلوب أيضاً بالتعلم بالملاحظة** .

دور الحديث النفسى الإيجابى للتغلب على مخاوف الطفولة

يعانى كل الناس ، كباراً وصغاراً ، من الخوف ، والخوف فى حد ذاته ليس هو المشكلة ؛ ولكن تكمن المشكلة فى كيفية فهمه والاستجابة له . فالخوف يتكون من عنصرين : الشيء المخيف حقيقة ، وما نجلبه إلى حالتنا الذهنية ، وفى ذلك العنصر الثانى ـ فى العمل المباشر على الحديث النفسى والأفكار الباعثة على الإدراك والتى تقوى الخوف ـ فقد أثبتت عبارات التعزيز أنها الأكثر فاعلية فى علاجه .

تأكيد القدرة على التغلب على المشكلات

هناك مثير واحد وراء كل خوف ، وهو الخوف من عدم القدرة على التغلب على المشكلة ، وإذا عرفنا كيف نستطيع التعامل مع أى شىء يعترض طريقنا ، لكان هناك أقل القليل لنخاف منه . ومع ذلك فغالباً ما يعتقد الأطفال أنهم لا يستطيعون التغلب على المشكلات . وتستطيع عبارات التعزيز أن تعالج شعور الطفل بأنه لا حول له ولا قوة ، عن طريق تزويده برسائل تفيد بأنه يستطيع أن يعتنى بنفسه ، وكما يذكر " إدوارد سارافينو " فى كتابه " مخاوف الطفولة " :

يعتبر الأطفال الذين يشعرون بالعجز معرضين للخوف ... بينما الأطفال الذين يثقون فى قدرتهم على السيطرة والتحكم فى الأحداث والتحديات أقل عرضة للخوف .... ويعد هذا هو السبب فى أن إحدى أهم الرسائل التى يستطيع أن يتعلمها الأطفال من تجاربهم ، وتفكيرهم ، وخيالهم الجامح هو : أنا لست عاجزاً ، فأنا إنسان كفء يستطيع أن يحقق أهدافه ويعتنى بنفسه ، أستطيع أن أسيطر وأتحكم فى أحداث حياتى إذا حاولت .
[يضاف التعزيز]

وإليك بعض العبارات التعزيزية الأخرى والتى تصدر من الذات وتقوى اعتقاد الطفل بقدرته على التغلب على المشاكل :

عبارات تعزيز للتغلب على المشاكل

(يقولها الطفل لنفسه)

أستطيع أن أتغلب على مشاكلى .

أستطيع التعامل مع ما يعترض طريقى .

إننى أتعلم تولى العناية بنفسى .

تابع ←

أستطيع أن أطلب المساعدة إذا احتجت إليها .

لدىّ القوة .

إننى فى أمان .

إن الله يرعانى (لذوى التوجه الدينى والروحى) .

تطبيق

كان والدا " مارتى " القلقان يقولان لها باستمرار ، بينما هى فى مراحل النمو المختلفة : " احترسى " ، " خذى حذرك " ، " دعينى أفعل هذا لك ، فقد تؤذين نفسك " . وعندما وصلت " مارتى " إلى مرحلة المراهقة شعرت بأنها عاجزة . وبعد التحدث مع الإخصائية المدرسية حددت " مارتى " الحديث النفسى التالى :

الحديث النفسى المخيف لـ " مارتى "

إن العالم مكان تحفه المخاطر .

لا أستطيع العناية بنفسى .

لا أستطيع فعل أى شىء .

إننى عاجزة .

وكوّنت " مارتى " والإخصائية عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز تخلص " مارتى " من خوفها

إننى إنسانة قوية وذات كفاءة .

أستطيع الاعتناء بنفسى .

أستطيع التعامل مع ما يعترض طريقى .

إن هناك أناساً آخرين مستعدين لمساعدتى .

تابع ←

ورددت الإخصائية هذه الكلمات على مسامع " مارتى " ثم طلبت منها أن تنظر فى المرآة مرة كل يوم وتكرر هذه العبارات على مسامعها ، كما شجعت " مارتى " أيضاً على أن تتعامل مع مخاوفها عن طريق تجربة مهمات صغيرة لديها تعلم يقيناً بأنها تجارب ناجحة . وفى النهاية تحدثت الإخصائية مع والدى مارتى لتوعيتهما بالكلمات المخيفة التى كانا يقولانها . وقد ساعد كل هذا " مارتى " على أن تؤمن بنفسها وبقدرتها على التغلب على المشكلات .

عبارات تعزيز الشجاعة

عندما سئل الجنرال " مارتون " عما إذا كان قد شعر بالخوف فى المعارك ، أجاب قائلاً : " بالطبع أواجه الخوف ، ولكنى لم آخذ العظة أبداً من مخاوفى " ، وقد قام بصياغة هذه الفكرة بصورة جميلة فى عبارتى التعزيز التاليتين :

إننى خائف ، وسأتصرف على أية حال .
أستطيع إنجاز المهام ، حتى عندما أشعر بالخوف .

إن الرسالة التى تعبر عنها كلماته هذه بسيطة وعميقة ، فهى تقول إننا قد نكون خائفين ولانزال نتصرف ، فيجب ألا يؤدى الخوف إلى الشلل .

وهناك كلمة أخرى للتصميم على التقدم نحو الأمام على الرغم من مخاوفك ، ألا وهى الشجاعة .

تطبيق

فى كتاب " الرحلة الساحرة " للكاتبة " إلسى كليبر " يرسل أحد الملوك أطفاله الثلاثة فى مهمة للعثور على خاتم مميز فى كهف مظلم . وعندما يقترب الأطفال من الكهف يبدأ الشعور بالخوف يسرى إليهم . وتحكى القصة :

تابع ←

ترتعد فرائصهم ، وتتحرك أقدامهم بصعوبة بالغة . ويتساءلون في عجب عما إذا كانوا يرغبون حقاً في أن يلقوا بأنفسهم في كهف مظلم أم لا . وعندما شعر الملك بخوفهم ، قال لهم : " تذكروا يا أطفالي أنكم تستطيعون أن تجدوا كنزاً عظيماً إذا نسيتم مخاوفكم ، إذا كنتم ترغبون حقاً في العثور على الخاتم ، فستستطيعون ذلك .. ومن الآن ، رددوا هذه الكلمات السحرية مرة تلو الأخرى :

أنا شجاع ، أنا شجاع ، أنا شجاع

وبترديد عبارة التعزيز هذه بإيمان تخلص الطفل الذي يسمى " سيتا " من خوفه ، وعثر على الخاتم وأصبح حاكماً على الأرض .

تطبيق

ذهب " نولان " الطالب بالمرحلة الخامسة الابتدائية ، في رحلة خلوية . وكان " نولان " لاعباً متميزاً في كرة القدم إلا أنه كان يعاني الخوف من المرتفعات ، حتى إنه لم يأخذ في البداية الرحلة في عين الاعتبار لأنها كانت تشتمل في جزء منها على التنزه لمدة عشر دقائق فوق أحد الكباري المرتفعة . وقد كان يخشى من السقوط من على الجسر في النهر الذي يجري أسفله . ولحسن الحظ ، قال مدرس " نولان " له : " أعرف أنك خائف ولكن بالعمل معاً أعتقد أننا نستطيع التغلب على هذا الخوف " .

وعندما وصل الفصل إلى الجسر ، وقف الأطفال على جانبي " نولان " لإعطائه المساندة اللازمة . وأغلق الجسر أمام المرور ، ولذا مشى " نولان " في وسط الطريق بينما كان يردد عبارات التعزيز التي جربها مسبقاً مع مدرسه .

الحديث النفسي الإيجابي لـ " نولان "

إنني في أمان .

هناك مجموعات تساندني وتوجد حولي على كل جانب .

تابع ←

إن هذا الجسر قوى وبإمكانه أن يحملنى عليه

أشعر بالخوف وسأعبر الجسر ماشياً .

أشعر بالخوف وأضع قدماً أمام الأخرى .

أشعر بالخوف وأركز عينى على بقعة تصل إلى عشرة أقدام أمامى .

وبعد عبور الجسر ، شعر " نولان " بأنه ملىء بالقوة . وبمساندة مدرسه ، وأصدقائه ، وتفكيره واجه شكلاً من أشكال الرهاب الشديدة وتغلب عليه . وكان آخر ما قاله " نولان " فى هذا الشأن : " بعد ما حدث ، أستطيع أن أسيطر على أى شىء " .

أهمية الاعتراف بالخوف

تبدأ الشجاعة بالاعتراف بخوفنا . وبنفس البساطة التى تبدو بها هذه العملية ، فقلما يؤذن للطفل بأن يشعر بخوفه ، والطفل الذى يعبر عن خوفه يتعرض لما يلى :

- تتم السخرية منه وإشعاره بالخجل (" لا تكن ذلك الطفل ") .
- يتم توبيخه (" توقف عن البكاء فى هذه اللحظة ") .
- يتم إجباره على الطاعة (" اذهب إلى طبيب الأسنان أو ما شابه ") .
- الإفراط فى فرض الوصاية عليه (" سأتولى عنك مسئولية الاعتناء بهذا الأمر ") .
- يتم التقليل من شأنه (" ليس هناك ما يدعو للخوف ، توقف عن التصرف بحماقة ") .
- يتم تجاهله (" ستكبر وتتغلب على تلك المخاوف ") .

إن جميع هذه الاستجابات لا تقر بحق الطفل للتعبير عن شعوره بالخوف . وإذا لم يكن قادراً حتى على أن يعترف بخوفه ، فكيف سيتسنى له تخطيه ؟

وإليك بعض عبارات التعزيز التى تقر بحق الطفل فى التعبير عن مخاوفه :

عبارات تعزيز للإقرار بالمخاوف والاعتراف بها

(يقولها الكبار للصغار)

من الطبيعى أن تشعر بالخوف .

لا غبار عليك إذا كنت خائفاً .

يخاف أحياناً الأولاد الكبار والفتيات الكبيرات .

يشعر الكبار بالخوف .

أشعر بالخوف أيضاً .

نستطيع معاً أن نساعدك للتقليل من شعورك بالخوف .

تعالوا نعرف كيف يمكن للحديث النفسى الإيجابى أن ينطبق على بعض مخاوف الطفولة الشائعة .

الخوف من الشغب

فى مسح شامل أجرى على مستوى البلاد للطلاب نشرته الجمعية الطبية الأمريكية ، وجد أن ثلث الطلاب تقريباً كانوا يمارسون الشغب ، إما كهدف أو كإجرام . ويقوم الأطفال المشاغبون بالسخرية من الأطفال الآخرين الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم أو الذين لا يقومون بالدفاع عن أنفسهم ، أو مضايقتهم ، وكانوا كذلك يقومون بابتزازهم ، أو تهديدهم ، أو يكرهونهم بالتهديد ، أو نشر الشائعات حولهم ، أو تعذيبهم . وإذا لم يشعر الأطفال بالأمان فى المدرسة فلن يتمكنوا من التعلم بصورة مؤثرة ، بالإضافة إلى أن التقرير يقول إن الشباب الذين يتم تحديهم عادة ما يميلون إلى العزلة ، وقلة الصداقات ؛ والحصول على درجات أقل ، كما أنهم أكثر عرضة للتدخين وإدمان المكيفات .

وكان يُعتقد فى الماضى أن الأطفال غالباً يمارسون الشغب لأنهم يعوزهم تقدير الذات ، إلا أن العديد من المشاغبين يتمتعون بقدر عال من تقدير الذات ، كما يتمتعون بقدر عال من حب الأطفال الآخرين لهم بصفة عامة ، وقد لا يمتلكون مهارات العطف ؛ لذا فهم لا يعون بالضرورة مدى ما تلحقه تصرفاتهم من أذى . وإذا كانت تلك الأعمال قد تم ارتكابها بسبب انخفاض أو ارتفاع تقدير الذات ، فإن الشغب يعد تصرفاً عدائياً تتم ممارسته للشعور بالقوة على طفل آخر ، ويستطيع ضحايا الشغب من الأطفال الاستفادة من عبارات التعزيز التى تصدر عن آبائهم ومن يتولى تربيتهم ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكنك استخدامها مع الطفل الذى تم التعدى عليه .

عبارات تعزيز تطمئن الطفل بعد تعرضه لعمليات عنف وشغب

(يقولها الآباء للأطفال)

أنت تستحق المعاملة باحترام .

إن جدارتك لا تعتمد على رأى طفل مشاغب أو عنيف .

أنت حكيم وشجاع .

إننى واثق من قدرتك على تعلم حماية نفسك .

سوف أمنحك المساندة مادمت فى حاجة لها .

وفى كتابها " **بناء الذكاء الأخلاقى - الفضائل الضرورية السبع التى تعلم الطفل فعل الأشياء على نحو صحيح** " تشجع " ميشيل بوربا " الآباء على الاستماع للقصة الكاملة التى تدور حول سلوك العنف أو الشغب الذى مر به أطفالهم . ومن المهم النظر بعين الاهتمام إلى كيفية استجابة الطفل لتقديم خيارات أكثر فاعلية . ثم توصى " ميشيل " بتعليم الطفل بعض أساليب " مقاومة الشغب " ومساعدته على ممارستها . وبما أن كل طفل وكل موقف يختلف عن الآخر فيمكن أن يكون من

المفيد تقديم سلسلة من الخيارات لطفلك . وتذكر " بوربا " ستة من أنجح الخيارات :

- **تأكيد نفسك** . إن الصوت القوى مع وضع الجسد المستقيم والمنتصب مع وقفة حازمة كأن تقول : " **توقف عن ذلك** " ـ كل ذلك يمكن أن يظهر للطفل المشاغب على أنه لن يمكنه إخافتك .
- **طلب الإجابة** . لتكن إجابتك على الإهانة بطريقة غير دفاعية ، وذلك بطرح سؤال مثل : " لماذا تريدين أن تؤذى مشاعرى بقولك ذلك ؟ " .
- **استخدام أسلوب " أنا أريد "** . قل ما تريده أن يحدث : " أريدك أن تتوقف عن هذا " .
- **الاتفاق مع من يضايقك** : ويكون ذلك باستخدام أسلوب التهكم : " إذن فأنت تعتقد أنى أحمق ؟ أنت على صواب ، فأنا أحصل على جوائز فى المناقشات الحمقاء دائماً " .
- **التجاهل** . يحب المشاغبون أن يشعروا الناس بالضيق ، فإذا نظرت إليهم بلا مبالاة أو سرت دون النظر إلى الخلف أو حولك فلن يحصلوا على ما يحبون .
- **اجعل من المضايقة والسخرية مادة للفاكهة** . يمكن أن تكون الاستجابة المجربة لعبارة : " أنت مثير للشفقة " هى : " هكذا ؟ " .

اجعل طفلك يمارس هذه الأساليب ، ومارس معه دور الموقف الذى واجهه مع المشاغب ، كما تستطيع أيضاً أن تعلم طفلك عبارات تعزيز لزيادة ثقته وتذكيره بما ينبغى عليه فعله :

عبارات تعزيز للخوف من المشاغبين

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى جدير بالاحترام.

أحب نفسى بالطريقة التى أنا عليها .

أستطيع أن أطلب لشخص ما أن يمتنع عن إيذائى.

إننى أثق بنفسى .

تابع ←

أستطيع أن أضع حدوداً .

أستطيع أن أبقى هادئاً وأمارس التصرفات التى تدربت عليها .

أنا شخص جدير بالاهتمام كالأطفال الآخرين .

تطبيق

تقوم " كاثى نايتسكى " بتعليم طلابها فى المرحلة الخامسة الابتدائية كيف يتصورون استخدامهم درعاً غير مرئى لحمايتهم وإعطائهم القوة عند التعرض لأعمال الشغب . كما تعلمهم رسم وتلوين دروعهم ، وكتابة عبارات تعزيز عليها مثل : " إننى شخص ذو أهمية " ، و " إننى أقف شامخاً " ، و " لدىّ الشجاعة " .

تطبيق

وجد أن الأطفال الذين يمارسون سلوك الشغب مع آبائهم أو مدرسيهم يتعرضون فى الغالب إلى قدرٍ أكبر من المضايقة بالنميمة . وتذكر السيدة " نايتسكى " الطلاب الذين يخشون الإخبار عن طفل آخر بأنه : " لا يصح إلا الصحيح " .

تحدثت " دافيشا " إلى السيدة " نايتسكى " عن المشكلة التى واجهتها مع " لاكيا " ، التى اعتادت ضربها ضرباً خفيفاً فى حجرة الغداء ، ولأنها كانت تخشى أن تتعرض للتوبيخ لنقلها الكلام ، فلم تكن " دافيشا " ترغب فى أن تتحدث مدرستها مع " لاكيا " حول ضربها إياها .

وسألتها السيدة " نايتسكى " عما فعلته بشأن تلك المشكلة قبل حضورها للإخبار عن ذلك :

دافيشا : أخبرتها أننى لا أحب ذلك ، وأريدها أن تكف عنه .

تابع ←

السيدة " نايتسكى " : إذا كنت قد أوصلت لها الرسالة بأنك لا تحبين ذلك وطلبت منها التوقف ، ومازالت تفعل ذلك ، فعندئذ هل يعتبر ما كانت تفعله صحيحاً ؟

دافيشا : لا .

السيدة " نايتسكى " : ألا تعتقدين فى مقولة : " لا يصح إلا الصحيح "؟

دافيشا : بلى !

السيدة " نايتسكى " : إذن هذا هو ما يعنى أنك عندما تطلبين المساعدة ، فإنه أمر طبيعى .

وبعد طمأنة مدرستها لها شعرت " دافيشا " بمزيد من الثقة . وهى لاتزال تريد من مدرستها ألا تتحدث إلى " لاكيا " ، لكنها أصبحت قادرة على أن تتجاهل سلوك " لاكيا " وتحبط محاولتها فى الاستمرار.

وعندما تلح مشكلة الشغب ، برغم جهود الطفل العظيمة ، فربما ينبغى على المربى أن يتدخل ويتحدث مع الطفل الذى يمارس هذا الشغب ، وأحياناً يتحدث إلى أبويه ، اللذين بإمكانهما أن يطلبا مساعدة مستشار المدرسة أو مديرها إذا حدثت أعمال الشغب داخل الفصول .

الخوف من العنف

يتعرض الأطفال لقدر هائل من العنف عبر برامج التلفاز ، والأفلام ، والإعلام الإلكترونى . بالإضافة إلى ما يصدره الكبار فى حياتهم والمصابون بالكآبة من حوارات ومحادثات تدور حول العنف فى الأخبار والمجتمع ، وقد يتآلف بعض الأطفال مباشرة مع العنف فى منطقة سكنهم أو مدرستهم ، وتستطيع كل تلك المؤثرات أن تطبع فى الذهن الإحساس بالخوف العبثى عند الطفل : هل سيقفز فوقى أحد ما فى طريقه إلى المدرسة ؟ هل أحدهم يقوم بتسديد الضربات فى حجرة الغداء ؟

فى الحقيقة لا يقع أغلب الأطفال تحت تهديد خطر عظيم من الهجوم العنيف بشكل يومى . وفى الحقيقة أيضاً ، لا تعانى معظم المدارس من العنف الذى يتسم بالخطورة فى أحد الأعوام الاعتيادية ، وذلك طبقاً للمركز القومى للإحصاء التعليمى

وإحصاءات وزارة العدل . وعلى الرغم من الاعتقاد العام بأن المدارس تتسم بالخطورة بشكل متزايد ، إلا أنها فى الواقع تصبح آمنة بشكل أكبر ، حيث انخفض معدل الجريمة فى المدارس بمقدار الثلث تقريباً من عام ١٩٩٣ إلى عام ١٩٩٩ .

ولا يزال الأطفال يشعرون بالخوف ويعتمدون على مربيهم لمساعدتهم على استرداد إحساسهم بالأمن والأمان ، إذا كان الأطفال يعيشون فى أحياء ومدارس يسود فيها العنف ، فهم فى حاجة إلى نصائح بشأن كيفية الحفاظ على الأمن والدعم فى التعامل مع مخاوفهم . وإليك بعض الطرق التى يستطيع بها الآباء والمدرسون المساعدة على الوصول بخوف الطفل من العنف إلى الحد الأدنى :

١. **اجعل الاتصال مفتوحاً** . شجع أطفالك على التحدث إليك حول مخاوفهم . ليس من المفيد أن تقول لهم " لا تخف " ، وعليك بدلاً من ذلك أن تقر بمشروعية مشاعرهم وتتركهم يعرفون أنك تعتقد أن أسئلتهم واهتماماتهم مهمة جداً .

٢. **امنحهم الطمأنينة** . اجعل أطفالك يعرفون أنك تحبهم ، وأنه لا يتحتم عليهم مواجهة مخاوفهم وحدهم . أطلعهم على معلومات مباشرة حول الأحداث والمواقف التى ربما تخيفهم . وإذا كنت لا تعرف الإجابة ، فعليك أن تكون أميناً ، فمثلاً ، إذا سأل الطفل : " لماذا يريد القناص قتل الأطفال ؟ " فتستطيع أن تجيب قائلاً : " فى الحقيقة لا أعرف السبب ، ربما يكون غاضباً بشدة من مسألة ما ولا يعرف طريقة أفضل من ذلك للتعامل مع مشاعره الغاضبة ، ولا نستطيع دائماً أن نعرف لماذا يتصرف الناس بذلك الأسلوب " . ثم قدم الطمأنينة : " سوف أفعل كل شيء ممكن للحفاظ عليك آمناً " .

٣. **راقب وسائل الإعلام** . لتضع ضوابط لطفلك على مشاهدة برامج التلفاز ، والأفلام ، ووسائل الإعلام الإلكترونية التى تعرض العنف ، شاركهم فى مشاهدة الأخبار والبرامج الأخرى التى تناقش الأحداث الجارية ، وتحدث عن مدى تأثير العنف على الناس فى الواقع . وإذا رأيتهم يحاكون أعمال العنف التى شاهدوها على الشاشة ويضحكون فيها ، فاجعل من هذا مناسبة ملائمة للتحدث عن مدى الآلام التى يسببها العنف .

٤. **ساعد الأطفال على إيجاد طرق للتعبير عن شعورهم** . تعد الصور ، أو اللعب بالألعاب ، أو قراءة الجرائد ، أو كتابة القصائد طرقاً للتحدث عن مخاوفهم . اتركهم يخبروك عما فعلوه .

٥. **ساعد الأطفال على الوصول إلى الآخرين والتواصل معهم** . اجعلهم يعرفوا كيف يمكنهم كتابة خطاب للمسئولين أو لجريدة ما يدور حول أفكارهم بخصوص أى شكل من أشكال العنف التى تضايقهم .

٦. **اجعل الأطفال يعرفوا مشاعرك الخاصة** . أظهر لهم أنه رد فعل طبيعى أن تتضايق وتخاف عندما يحدث شيء ما عنيف . وتأكد من منح بعض مشاعر الطمأنينة أيضاً لنفسك ولأطفالك ، مما سيعلمهم أن الخوف لا يؤدى حتماً إلى العجز .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى تستطيع أن تقولها أنت وطفلك لمقاومة الخوف من العنف :

عبارات تعزيز للتقليل من الخوف من العنف

لا غبار عليّ أن أشعر بالخوف عندما يحدث شيء عنيف .

أستطيع أن آخذ احتياطاتى لأكون آمناً .

أستطيع المساعدة فى جعل العالم أكثر أماناً .

هناك بعض الناس الذين يستطيعون مساعدتى إذا لم أشعر بالأمان .

أستطيع أن أفكر فيما يجب عليّ فعله إذا واجهتنى مشكلة ما حتى أهتدى إلى الحل

إننى أشعر بالأمان الشديد فى أغلب الأحيان .

تطبيق

تذكّر السيدة " نيتسكي " طلابها فى الفصل الخامس الابتدائى بأنه قد تحدث لهم أحداث عنيفة وخطيرة إلى حد ما فى أوقات نادرة جداً . وتطلب منهم التفكير فى هذا السؤال : " ما هى النسبة المئوية للأيام التى يتأثر فيها كل منكم مباشرة بالعنف ؟ " ، ثم تشجعهم على أن يقول كل منهم لنفسه : " غالباً ما أكون فى أمان ، ولديّ أصدقاء لمساعدتى وأستطيع طلب مساعدة والديّ ومدرسيّ " .

الخوف من الحيوانات

الخوف من الحيوانات تعد ظاهرة منتشرة عالمياً فى فترة الطفولة ، وأكثر أنواع الخوف من الحيوانات شيوعاً هو الخوف من الكلاب والحشرات (النحل ، والدبابير ، والعناكب) وتشمل أنواع الخوف الأخرى : الثعابين ، والفئران ، والجرذان ، والسحالى ، والقطط .

وتعليم الطفل معلومات كافية حول الحيوانات المتنوعة هو الخطوة الأولى للتقليل من هذه المخاوف ، فتستطيع مثلاً أن تشرح لهم أن معظم الحشرات والحيوانات تحاول تجنب البشر . فبعض الحشرات تهبط على الأطفال ، إلا أنها عادة ما تطير مبتعدة عنهم ، كما أن النحلة لا تلدغ إلا إذا تعرضت للأذى عن غير قصد ، والكلاب تنبح لأن هذه هى طريقتها فى الكلام . قد يكون حديثها المرتفع مثيراً للضيق ، ولكنه لن يؤذى ، بالإضافة إلى أنك تستطيع مساعدة الطفل للتفرقة بين الحيوانات المؤذية وغير المؤذية فى محيط سكنك (مثلاً الثعابين السامة وغير السامة) وتعليمهم كيفية حماية أنفسهم لتجنب الضرر .

وإذا كان الطفل خائفاً من حيوان أليف تريد أن تقتنيه ، فابدأ بالشرح التدريجى . اترك الطفل يشاهدك عندما تتعامل مع الجرو . أما فى الحالات المفرطة فاستخدم نظام تقليل الحساسية ، (انظر صفحة ١٣٦) . فعندما يبدأ الحيوان الأليف العيش فى المنزل نعلِّم الطفل أن يقترب منه ويلاطفه بطريقة محترمة تملؤها الرعاية له . وذلك يقلل من مخاوف الطفل ويجعله يعتاد على معاملة الحيوان الأليف بطريقة أفضل .

وتستطيع عبارات التعزيز التالية أن تساعد الطفل على التفرقة بين المخاوف المناسبة والمبالغ فيها من الحيوانات .

عبارات تعزيز للتقليل من الخوف من الحيوانات والحشرات

(يقولها الكبار للصغار)

إننى أتفهم خوفك من الكلاب (أو أى حيوان آخر)

إن أصوات الكلاب مرتفعة ومخيفة ، إلا أن الكلب القابع خلف السياج لن يعض .

تابع ←

بإمكان الكلاب القيام بالعديد من الأشياء النافعة للناس .

إن العناكب قبيحة المنظر إلا أن معظمها لا يلدغ .

تستطيع أن تخبرنى بوجه الاختلاف بين الحيوانات المؤذية وغير المؤذية .

عندما تشعر بالخوف ، فعليك أن تفكر فى الأشياء المبهجة .

إذا حدث شيء ما يمثل مشكلة فتستطيع أن تطلب المساعدة .

تطبيق

كان " مانى " يعانى الخوف من الكلاب . وفى الطريق إلى المدرسة كان عليه أن يمر بمنزل به كلب ألمانى ضخم فى الفناء الخلفى للمنزل . وعلى الرغم من أن الكلب لم يكن يستطيع القفز فوق السياج ، إلا أنه كان يعوى بصوت عال جداً إلى درجة أثارت خوف " مانى " ، وكنتيجة لذلك ، كان " مانى " يمشى فى ثلاثة طرق فرعية بعيداً عن طريقه إلى المدرسة ذهاباً وعودة .

وقام والد " مانى " ، بمساعدة مستشار المدرسة ، بوضع البرنامج التالى لمساعدة " مانى " على التخلص من هذا الخوف :

- أولاً مشى الأب أمام المنزل الذى يعيش فيه الكلب كما اقترب من السياج وأظهر لـ " مانى " أن الكلب لا يستطيع الخروج .
- ثم مشى هو و" مانى " عبر الشارع من المنزل معاً . وقال لـ " مانى " : لا عليك إذا كنت تشعر بالقليل من العصبية الآن . إن هذا الكلب خطر وبإمكانه أن يؤذينا إذا كان يقبع خارج هذا السياج ، ولكنه قابع خلف هذا السياج ولا يستطيع الخروج .

تابع ←

- ثم مشيا أمام المنزل ولكن على نفس الجانب من الشارع الذى يقطنه الكلب . وبينما كان يمشى مع أبيه ، قام " مانى " بفعل الآتى لإبعاد الخوف عن ذهنه :
  - * تنفس بعمق .
  - * فكر فى أغنيته المفضلة .
  - * تخيل أن " سوبر مان " يعيش بجانبه .
  - * وأخذ يردد قائلاً : " أنا آمن من هذا الكلب ، إن أبى هنا ليحمينى . إذا حدث لى شىء " .
- وفى النهاية ، مشى " مانى " أمام المنزل بنفسه على الجانب البعيد من الشارع ، ثم على الجانب القريب كما شاهد والده . وللاحتفاء بإنجازه ، قررت أسرة " مانى " أن تعد له وجبته المفضلة على العشاء . لم يكن "مانى " يحب عواء الكلب ، لكنه استطاع أن يتغلب على هذا الخوف .

مخاوف وقت المساء

تمثل مخاوف المساء مشكلة عامة للأطفال وأسرهم ، وفى هذا الخصوص ، يعد الخوف من الظلام مسألة ثقافية ؛ ففى الثقافة الغربية يمثل الظلام الأشياء الباطنة ، والمجهولة ، وغير المعقولة وكل ما تعلمنا الخوف منه .

وبالإضافة إلى الخوف من الظلام يخاف الأطفال من الوحوش والظلال ، والضوضاء ، واللصوص ، أو أى شىء يزعج سلامتهم الذهنية ونومهم فى المساء ، وإليك بعض أساليب مساعدة طفلك للتغلب على مخاوف المساء :

١. **علّمه ما هو ضار وما ليس بضار** . قالت إحدى الأمهات لابنتها : " قد تكون الظلال أو الضوضاء فى الظلام مخيفة ، لكنها لن تؤذيك " .

٢. **وضِّح له أن هناك أشياء عليه فعلها لحماية نفسه** . فساعده قبل النوم على أن يحاول البحث عن وجود وحوش تحت السرير ، وفى خزانة الملابس ، وخلف الستائر ، وفى صندوق اللعب حتى تؤكد له أن هذه الوحوش ليس لها وجود . وبإمكان الطفل أن ينام والمصباح مضاء على باب الحجرة والباب مفتوح . وإذا كان الطفل لايزال خائفاً ، فبإمكانه أن يستدعيك ويحصل على الاطمئنان

والأمـان اللـذين يحتاجهمـا ، أو إضـاءة مصـابيح الحجـرة لإخافـة الوحـوش وإبعادها ، وبمعنى آخر سيستطيع الطفل أن يتصرف للتعامل مع المخاوف .

٣. **علِّمه التنفس بعمق وتخيُّل مشهد يشعر فيه بالأمـان والسـعادة .** وفـى نفس الوقت الذى ينام فيه طفلك علـى فراشـه وتسـترخى جميـع أجـزاء جسـمه قـد يفضل الطفل أيضـاً أن يردد عبارة تعزيز هادئة مثل : " أنا آمن وبخير " .

٤. **ابتدع لعبة تستخدم فيها أنت وطفلك البطارية الكهربية أو أى مصدر ضوئى لإضفاء صور على حائط حجرة مظلمة .** يستخدم طفلك يديه أو الدمى ، أو أى أغراض أخرى مألوفة لتكوين هذه الصور من الظلال ، يحاول الطفل تخمين أى من الأشياء تنتمى إليها هذه الظلال ، ثم إذا كـان يـرى الظـلال أثنـاء الليـل ، فسوف يجربها كجزء من اللعبة .

كما قد ينـزعج الطفـل أثنـاء النـوم أيضـاً عـن طريـق الكـوابيس التـى تنشـأ مـن الأحداث المخيفة والتجارب التى حدثت على مـدار اليـوم ، وإذا كنـت واعيـاً لمثـل ذلك الحدث ، فاجعل طفلك يتحدث عنـه قبـل النـوم ، فهـذا سـيقلل مـن فرصـة حدوث تلك الصدمة أثناء النوم ، وستستطيع أيضاً أن تعلم طفلك كيف يعطى نفسـه " إشارة " مثل أن يضع دميته المفضلة بجانبه فى السرير أو يمكنك أن تـدلك بطنـه بنعومة ، قائلاً عبارات التعزيز التالية أثناء وقت النوم :

عبارات تعزيز للتقليل من مخاوف الليل

(يقولها الكبار للصغار)

من الطبيعى أن تشعر بالخوف من الظلام .

كنت أشعر بالخوف مثلك عندما كنت طفلاً .

دعنا ننظر تحت السرير لنرى أنه لا توجد وحوش هناك .

هناك أشياء تبدو مفزعة ولكنها من المحتمل ألا تضايقك أبداً .

تابع ←

(يقولها الطفل لنفسه)

أستطيع الذهاب إلى الفراش بمفردى .

عندما أذهب إلى النوم ، يشعر جسدى بالراحة والهدوء .

أفكر فى شىء ظريف لأساعد نفسى على الاسترخاء .

بمجرد أن أعطى جسدى الإشارة ، فإنه يبدأ النوم .

نعيش أنا وأسرتى فى أمان .

إذا حدث شىء ما سيئ فإننى أعرف ماذا أفعل .

أستطيع استدعاء والدىّ فى حالة الطوارئ .

إن الله يحمينى .

تطبيق

أصبحت " ميندا " طالبة بالصف الخامس الابتدائى ـ بعد شهرين من انتقال أسرتها إلى منزل جديد ـ وهى خائفة من النوم فى حجرتها خشية أن يقتحم أحد الغرباء المنزل ويقوم بإيذائها هى وأبويها لأنه منذ وقت قريب تمت مهاجمة جدة " ميندا " وتم السطو على منزلها الجديد بعد فترة قصيرة من انتقال الأسرة إليه .

حديث " ميندا " النفسى عن الخوف

سيحدث لى شىء إذا أغلقت عينى .

لا أستطيع الذهاب للنوم .

وذهبت " ميندا " إلى مستشارها الدرسى ، وأشرك المستشار " ميندا " فى نشاطات فنية تهدف إلى فهم مخاوفها وعلّمها طريقة استرخاء الجسد بالكامل ، وساعدها على تذكر عبارات التعزيز التى تستطيع ترديدها كل مساء قبل النوم . وكانت عبارات التعزيز هى :

تابع ←

عبارات تعزيز " ميندا "

إننى قادرة على التعامل مع أى شيء يحدث فى المساء .

أنا ذكية وقوية وأستطيع إيجاد حلول لما ينبغى علىّ فعله .

إن احتمالات أن يقوم أحد ما باختراق منزلنا أثناء الليل قليلة جداً .

وبعد ستة أسابيع من الاستشارة ، أعلنت " ميندا " أنها مستعدة أن " تزيل السياج الذى يقبع بينها وبين النوم " . وأصبحت تذهب إلى النوم فى الساعة التاسعة والنصف مساءً بانتظام يومياً . احتفلت " ميندا " ووالداها بإنجازها بالخروج إلى العشاء .

الخوف من الطبيب أو طبيب الأسنان

إن فكرة الحقن ، أو حشو تجويف الأسنان ، أو تناول الدواء ، قد تبدو مفزعة بالنسبة لطفل صغير ، وباعتبارنا قائمين على التربية نستطيع مساعدة الطفل للتغلب على الخوف من التجارب الطبية بطرق متنوعة :

- **توعية الطفل بالتجربة المقبلة .** أخبره بأسلوبك أو اقرأ عليه كتاباً حول الذهاب إلى الطبيب ، أو طبيب الأسنان ، أو المستشفى .
- **إذا كان الطفل سيمر بإجراء مؤلم ، مثل حقنه ، أو حشو تجويف أسنانه ، فسيكون مفيداً أن تجعل بيئة تجربته هذه طبيعية ، وأن تجعل هذا الإجراء يمر بطريقة غير مؤلمة ،** فمثلاً عن طريق اللعب فى حجرة الانتظار أو جعل الطبيب يظهر للطفل السماعة التى يستخدمها الطفل . فمثل هذه التجارب تقوم ببناء الثقة بين الطفل ومن يقوم بالعناية به ، ولذا فحينما يحين موعد الحقنة ، فسيقل خوف الطفل كثيراً .
- **قول الحقيقة حول الألم .** بإمكانك أن تقول : " سيؤذيك هذا قليلاً ، لكنه لن يضايقك كثيراً " .

- **تبادل الأدوار .** تظاهر بأنك طبيب الأسنان والطفل هو المريض ثم اعكس الأدوار .
- **قم بالتخيل الإرشادى** ، وبذلك يمكن لطفلك أن يرى نفسه يمر بتجربة إيجابية عند عيادة الطبيب .
- **عندما يحدث إجراء مؤلم ، فبإمكان طفلك استخدام أساليب خاصة للتقليل من حدة الانزعاج .** وهذه الأساليب تشمل :
  - * التركيز على التنفس .
  - * استدعاء تجربة سعيدة .
  - * التفكير فى مكان مفضل تلعب فيه أو منظر جميل من مناظر الطبيعة .
  - * قيامه بغناء أغنية مفضلة .
  - * مساعدة الطفل على التركيز على ألمه الفعلى بدلاً من الألم الذى يسببه الإجراء الطبى ، ويعد الضغط بأحد الأصابع على موضع الألم إحدى طرق التخفيف .

وفى النهاية فإن أفضل طريقة للتأكد من أن طفلك يتمتع بعلاقة إيجابية مع الطبيب ، ولا يخشى التعامل معه ويثق به ، هى أن تتحدث معه بوضوح وبأمانة حول الموقف ، وستجعلك عبارات التعزيز التالية تتحرك فى الاتجاه الصحيح :

عبارات تعزيز للتقليل من الخوف من الطبيب أو طبيب الأسنان

(يقولها الكبار للأطفال)

سيساعدك الذهاب إلى الطبيب على أن تظل قوياً ومتمتعاً بصحة جيدة .

قد تؤذينى الحقنة أو الحشو فى البداية ثم لن يلبث أن يزول الألم .

سينتهى ألم هذه الحقنة سريعاً .

تابع ←

يشعر كل منا عند قيام الطبيب بنخر أسنانه بشعور مختلف ولكنه عادة لا يؤذى .

(يقولها الطفل لنفسه)

إن الطبيب لطيف وودود .

يساعد الطبيب جسدى على أن يبقى معافى .

قد يؤذينى الحشو الآن إلا أنه سيساعدنى على قضم تلك التفاحة بعد ذلك .

أستطيع الاسترخاء والتنفس عندما أكون عند الطبيب

قد تؤذينى هذه الحقنة الآن لكنها ستقينى من الإصابة بالحصبة .

أستطيع أن أتخيل صورة مبهجة .

أستطيع الاستماع لأغنية مفرحة فى ذهنى .

عبارات تعزيز للذهاب إلى المستشفى

(يقولها الكبار للأطفال)

ستذهب إلى المستشفى ، لذا ستشعر بالتحسن .

ليس خطأك أن يلم بك المرض .

تستطيع أن تخبر شخصاً ما بما تشعر به ، إذا كنت قد انتابك شعور سيئ أو غضب أو خوف .

تابع ←

هناك أناس فى المستشفى سوف يستمعون إليك ويجيبون عن أسئلتك .

(يقولها الصغار)

سأذهب إلى المستشفى لأعالج علّتى .

إنها مفزعة ، ولكنى سأتعامل معها .

ستكون أمى وأبى بجانبى .

أستطيع استدعاء الممرضة إذا احتجت إليها .

أستطيع إحضار دميتى المفضلة إلى المستشفى .

بإمكان أصدقائى القيام بزيارتى .

تطبيق

كانت " أنيكا " ذاهبة إلى طبيب الأسنان للمرة الأولى . وعندما علمت بالزيارة المرتقبة أخذت تبكى وتقول : " لا أريد الذهاب يا أمى " . وقام والداها بتوضيح ماهية طبيب الأسنان وكيفية مساعدته للأطفال لأن تكون أسنانهم قوية وصحية ، فقالوا لها : " عندما يلم مرض بأسنانك فسيشعر جسدك كله بالتعب " ، وفى النهاية قرأوا عليها كتب الأطفال المتنوعة التى تدور حول الذهاب إلى طبيب الأسنان . وفى اليوم المحدد للكشف أعطاها والدها عبارات التعزيز التالية : " إن طبيب الأسنان صديقى ، ويساعد أسنانى على أن تبقى سليمة " ؛ وقالت أمها أيضاً : " أعرف أن الذهاب إلى طبيب الأسنان أمر مفزع فأنت لا تعرفين ماذا سيحدث . ولكنى سأبقى هناك فى الحجرة بصحبتك . كما تستطيعين أيضاً إحضار إحدى عرائسك من الدمى لتبقى بصحبتك . هل تريدين إحضار " بوبا " ، أم الدب المحشو بالقماش أم الأرنب " بريشوس " ؟

تابع ←

وبمنح " أنيكا " فرصة اختيار الحيوان الذى تأخذه يكون والداها قد ساعداها على القيام بحركة نشطة تجاه الذهاب إلى طبيب الأسنان ، ومن ثم أعطياها القدرة على التغلب على الموقف المخيف .

حديث " أنيكا " النفسى الإيجابى

يساعدنى طبيب الأسنان على أن أتمتع بصحة جيدة .

أستطيع أخذ عرائسى .

ستكون أمى بصحبتى هناك .

تطبيق

كان " مارشال " ـ سبع سنوات ـ فى زيارة للطبيب وكان من المفترض أن يأخذ حقنة تطعيم ، وكان يعرف أنها قد تؤذيه ، وأخذ يحملق إلى إبرة الحقنة وصاح : " لا أريد الحقن ! " .

تعكس أم " مارشال " مخاوفه إليه وتعرض الدعم قائلة : " يبدو أنك خائف من رؤية الطبيب ، أعرف أن الحقنة قد آلمتك فى المرة الماضية . لكنى سأبقى معك ، وتستطيع أن تمسك بيدى وتضغط عليها .

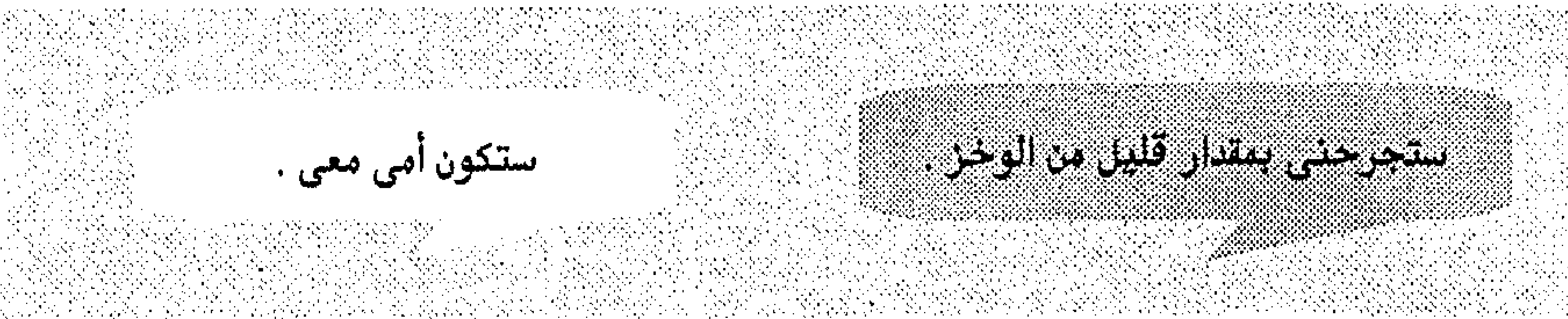
أغلق عينيك وخذ نفساً عميقاً ، لقد تم حقنك من قبل ، وقد مرت بسلام . أعرف أنك تستطيع فعلها مرة أخرى ، وعندما ينتهى هذا ، فبإمكانك إيجاد شيء ما لمساعدتك على الشعور بالتحسن " .

حديث " مارشال " النفسى الإيجابى

إننى فى حاجة إلى هذه الحقنة .

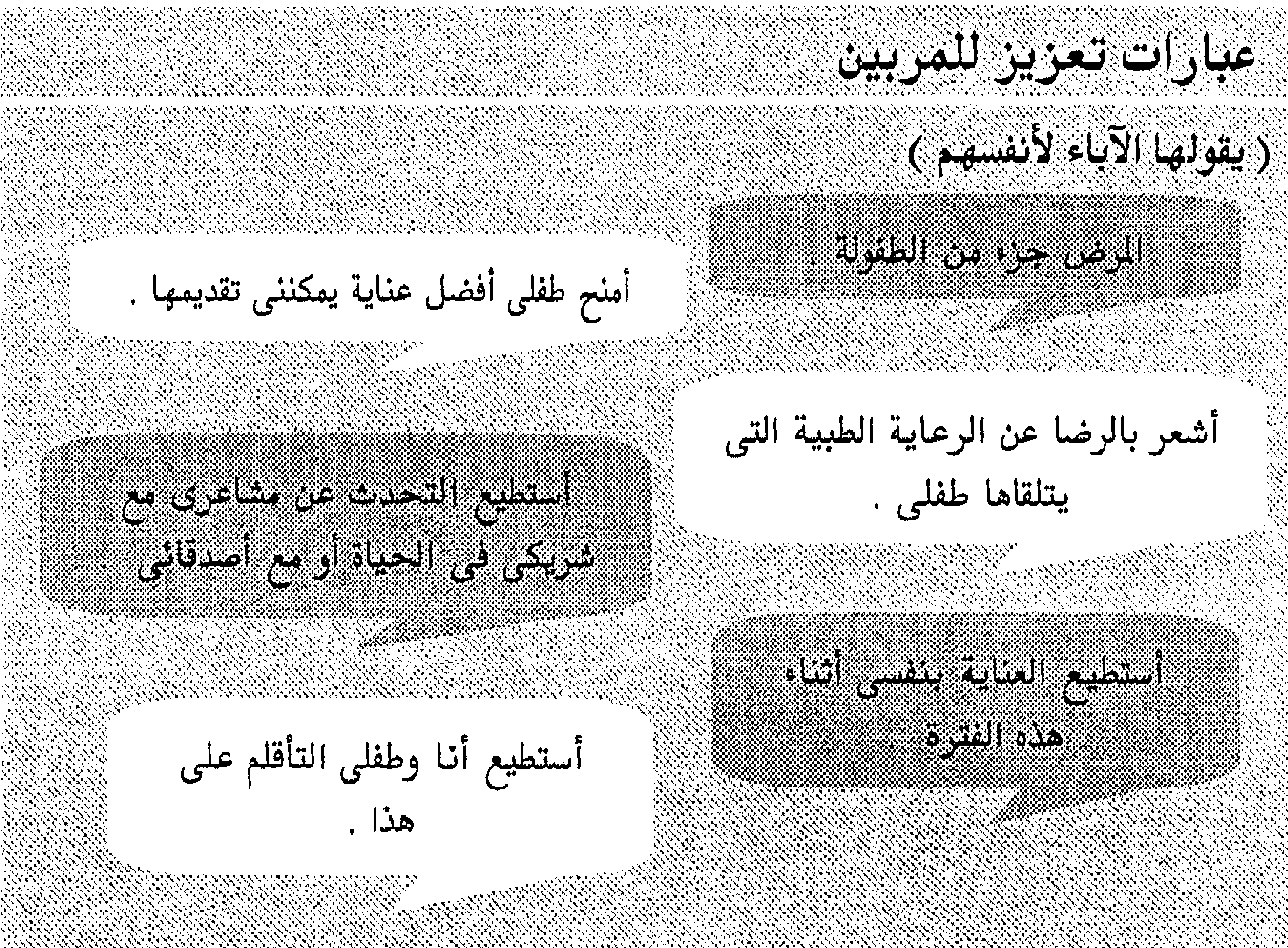
أستطيع معالجة أمر الحقن .

تابع ←



دعم المربين الراشدين

إن كون الطفل مريضاً أو به أذىً ، يعد تحدياً صعباً للكبار ممن يتولون رعاية الأطفال ، وبجانب القلق والاهتمام المعتاد الذى يشعر به الوالدان ، فإن المحنة قد تكون ذكريات مؤلمة لأمراض ومخاوف الطفولة التى صاحبتها ، وبخاصة الخوف من العزل ، لذا يحتاج الآباء ـ شأنهم فى ذلك شأن الأطفال ـ إلى الشعور بالطمأنينة . وسوف تعمل عبارات التعزيز التالية على المساعدة على التزود بهذا الدعم شديد الأهمية :



الخوف المرضى من المدرسة

يعرف الخوف المرضى من المدرسة بأنه الخوف المفرط الذى يتجنب فيه الطفل المدرسة بأى شكل من الأشكال ، وتشمل أعراضه البكاء ، أو التبرير ، أو

التمارض ، أو التظاهر بالمرض للبقاء فى المنزل . وإذا أجبر على الذهاب إلى المدرسة فسيشعر الطفل بالمرض ، والانتحاب ويطلب الاتصال بالمنزل .

ويظهر الخوف المرضى من المدرسة فى واحدة من ثلاث فترات أثناء بقاء الطفل فى المدرسة : (١) فى مستهل العملية الدراسية رسمياً ، أو (٢) أثناء فترة التحول إلى المدرسة المتوسطة أو الصفوف الأولى من المدرسة الثانوية ، أو (٣) عند نهاية التعليم الأساسى .

ولمساعدة الطفل على التغلب على الخوف المرضى من المدرسة ، حاول اكتشاف ما يضايقه فى المدرسة (مثلاً مشاكل فى الانسجام مع أطفال آخرين ، صعوبات دراسية ، خلافات مع المدرسين) ثم تحدث معه حول تلك المشكلة . وإذا كان الخوف مبالغاً فيه ، فيمكنك استشارة إخصائى المدرسة . وفى بعض الأحيان يكون لدى الأطفال قلق من مشكلة ما فى المنزل مثل العنف العائلى أو معاناة أحد الأبوين من مرض خطير ، أو الخوف من حدوث أشياء سيئة عند الذهاب إلى المدرسة .

وبالإضافة إلى استخدام الأساليب الموصوفة مسبقاً مثل أسلوب التقليل النظامى من الحساسية (انظر صفحة ١٣٦) ، يستطيع الآباء ، أو المدرسون ، أو مستشارو المدرسة استخدام عبارات تعزيز لطمأنة الطفل مثل :

- المدرسة آمنة .
- يرحب به المدرس والأطفال .
- جميع مَنْ فى المنزل بخير .

وإذا لم تكن هذه الحالات موجودة ، فينبغى على " الشاهد " الراشد أن يفعل ما يستطيع فعله لإصلاح الموقف .

عبارات تعزيز لعلاج الخوف المرضى من المدرسة

(يقولها الكبار للأطفال)

لا عار عليك أن تشعر بالخوف من المدرسة .

هناك قوانين فى المدرسة ستحافظ على بقائك آمناً .

تابع ←

تستطيع تعلم القراءة .

هناك من سيعتنى بك من الكبار .

تستطيع مقابلة أصدقاء جدد .

إننى أؤدى أعمالى جيداً فى المنزل بدونك .

تطبيق

يخاف " هانيف " ـ طالب بالصف الأول الابتدائى وبدأ الدراسة لتوه ـ من الذهاب إلى المدرسة ، وباستخدام أسلوب التقليل من الحساسية النظامى (انظر صفحة ١٣٦) استخدم " هانيف " ومستشاره الخطوات التالية لمدة تصل إلى عشرين يوماً :

- جلسا فى السيارة معاً أمام المدرسة .
- اقتربا خطوات من المدرسة .
- اقتربا من الباب .
- دخلا المبنى .
- اقتربا من حجرة الدراسة لمسافة معينة كل يوم .
- دخلا حجرة الدراسة وهى فارغة .
- جلسا فى الفصل مع المدرس .
- جلسا فى الفصل مع المدرس واثنين من زملاء الدراسة .
- جلسا فى الفصل مع المدرس وزملاء الدراسة بالكامل .

أثناء تلك الفترة كان " هانيف " يردد أيضاً العديد من عبارات التعزيز الموضوعة فى القائمة فى الجزء السابق وكان مما قاله " هانيف " : " إننى آمن ، ومحبوب " ، وتغلب " هانيف " تدريجياً على خوفه المرضى .

تطبيق

انتقلت " أندريا " البالغة من العمر سبع سنوات مع أسرتها إلى مدينة جديدة فى منتصف العام الدراسى ، وفى اليوم الذى كان يجب أن تذهب فيه " أندريا " إلى المدرسة الجديدة ، عبرت فيه عن خوفها من ألا يكون لها أصدقاء من الأطفال لأنها طالبة جديدة .

وبعدما أنهت " أندريا " حديثها ، اعترفت أمها مباشرة بخوف ابنتها وأقرت به . وقالت أمها : " من الطبيعي أن تشعرى بالفزع فأنت تستهلين موقفاً جديداً فى مدينة جديدة ، وإليك بعض الأشياء التى تستطيعين قولها لنفسك لتساعدك على التخلص من مخاوفك " . وقدمت لـ " أندريا " عبارتين للتعزيز ، وهما : " إننى إنسانة محبوبة " ، و " إننى أكوِّن صداقات بسرعة " . رددت " أندريا " وأمها عبارات التعزيز معاً .

وفى الصباح التالى ، وبناء على طلب " أندريا " ؛ قامت أمها باصطحابها إلى المدرسة ، ثم قضيا الساعتين الأوليين من اليوم بالجلوس فى حجرة الدراسة . وقد ساعد هذا " أندريا " على الشعور بالأمن فى الموضع الجديد . وعندما دق جرس الفسحة الأولى قالت " أندريا " لأمها : " أشعر أننى بخير ، والآن تستطيعين الذهاب إذا أردت " .

وبعد المدرسة امتدحتها أمها لشجاعتها قائلة : " أعرف أن ذلك الموقف كان مفزعاً لك ، لكنك شعرت بالخوف وذهبت إلى المدرسة على أية حال " ، وأعلنت " أندريا " بعد ذلك فى المساء قائلة : " لا يتحتم عليك أن تأتى معى إلى الفصل غداً ، فأنا على ما يرام الآن ، ومدرستى لطيفة حقاً ، وكذلك الأطفال " .

مخاطبة حالة قلق الوالدين

تبين من دراستنا للأنظمة الأسرية أن شعور الطفل بالقلق لا ينشأ أبداً من فراغ ، فالطفل الذى يشعر بالقلق عند بداية العام يعبر فى الغالب عن قلق أبويه بشأن ابتعاد طفلهما عنهما . أصرت إحدى الأمهات على اصطحاب ابنها من المنزل حتى حجرة الدراسة ، وأن تقوم بخلع معطفه ، وأن تظل معه حتى بداية الحصة ، لقد كان الأمر بوضوح هو أن الأم هى التى كانت تخاف الابتعاد .

ويجد الكثير من المدرسين أنه من المفيد التوضيح للأبوين أنهما عندما يتركان الطفل ، فإنه عادة ما ينهمك فى الأنشطة مع باقى الأطفال وينسى أن أبويه قد ذهبا وتركاه ، وفى الوقت نفسه تستطيع عبارات التعزيز التالية مساعدة الأبوين على التغلب على قلقهما .

حديث الأبوين النفسى القلق	عبارات التعزيز الفعالة للأبوين
إنى قلق بشأن طفلى .	إن طفلى فى أيد أمينة
تبدو طفلتى متضايقة جداً الآن .	أستطيع دائماً الاتصال للاستفسار عن الأشياء .
إننى قلق ؛ لأن طاقم المدرسة لا يعرفونها بعد.	سيخبرنى المدرس إذا كانت هناك أية مشاكل .
أشعر بالذنب لتركها .	إننى أب (أم) جيد
ماذا أفعل وحدى ؟	أستطيع أن أكون بالمنزل وحدى بدون طفلى .
	أستطيع إيجاد أنشطة ذات أهمية بالنسبة لى
	أستطيع الوصول إلى الدعم وإيجاده

وبالإضافة إلى استخدام عبارات التعزيز ، تستطيع توظيف أساليب العلاج النفسى مثل حوار " الطفل الذى بداخلك " والتغلب على القلق من الابتعاد الذى تحمله منذ طفولتك أنت ، وتتضمن تلك العملية تذكرِ المشاعر التى كنت تشعر بها عندما كنت طفلاً ، وتقوم بإعطاء هذه المشاعر " صوتاً " من خلال تصفح مفكرتك أو بطرقٍ أخرى ، وتقدم الطمأنينة للطفل الذى يقبع داخل نفسيتك والذى لايزال خائفاً .

دور المدرس فى الترحيب بالطفل

عندما يبدأ الطفل القلق في الذهاب إلى المدرسة ، يستطيع مدرسه القيام بشىء عظيم لمساعدته على الشعور بأنه يتمتع بالصفات الاجتماعية الضرورية للاندماج مع باقي الأطفال ، فيبدأ يومه بتحية الطفل وذكر عبارة التعزيز التالية : " أنا سعيد لرؤيتك ، ومسرور لأنك فى فصلى ولأنك معنا هنا " .

يشعر الطفل الذى يتلقى ذلك النوع من الاهتمام الشخصى بأنه ذو قيمة ومعترف به . وكل ما يتكلفه الأمر هو " مسحة على رأس الطفل " ،أو " ابتسامة " ، أو " كلمة ترحيب " . وإننى أطلق على هذا الأسلوب اسم " لمسات التشجيع الثلاث اليومية " . حاول إعطاء كل طفل نوعاً ما من رد الفعل الإيجابى ـ كتعليق ، أو مسحة على رأس الطفل ، أو ابتسامة ، أو كلمة لطيفة ـ ثلاث مرات يومياً . لن تنجح هذه الطريقة بالنسبة للأسبوع الأول من المدرسة فقط بل أثناء العام بأكمله ، وعندما يشعر الطفل بالترحيب والتقدير فسوف ينمو ويزدهر .

الخوف من التفاعل الاجتماعى

أحد أكبر مخاوف الطفل هو الخوف من أن ينبذه أقرانه . إن الطفل الذى يعانى من انخفاض تقدير الذات أو الذى سخر منه أناس آخرون من قبل ، يشعر بأنه عرضة للرفض وعدم القبول بصفة خاصة . ومن ثم ينسحبون ويؤثرون عزلة مفروضة ذاتياً ، مفضلين ذلك على الخجل والإذلال . وأنت تتذكر بلا شك مثل ذلك الطفل فى سنوات دراستك ؛ أو ربما كنت أنت ذلك الطفل .

ويكمن مفتاح الشفاء من هذا الخوف فى تعليم الطفل أن يحب نفسه . وهذا يعنى منحه القبول التام ثم مساعدته على أن يضفى ذلك على نفسه عن طريق استخدام عبارات تعزيز تقدير الذات مثل : " أحب نفسى " ، و " يحبنى الآخرون " ، وإذا شعر الطفل بأن هناك شيئاً مميزاً به (المظهر ، الذكاء ، الفئة الاجتماعية) مما سيتسبب فى رفضه من قبل الأطفال الآخرين ، فبإمكانك مساعدته على تأكيد وقبول هذه الأوجه من شخصيته .

وعندما يشعر الطفل بأنه مقدر تماماً من قبل شخصين على الأقل (أنت وهو بذاته) فمن المرجح إلى حدٍ بعيد أن يخاطر بالتواصل مع الآخرين .

تطبيق

يعتقد الطفل لا شعورياً أن أحداً لا يستطيع أن يحبه حقاً ، لذا فإنه يحاول إثبات ذلك : " لا يستطيع أحد أن يحبنى حقاً ، لذا سأخرج وأثبت ذلك " .

وبعد الشكوى المتكررة من " دايون " إلى مستشارته المدرسية ؛ لأن " جيمز " لم يلعب معه ، أجابته المستشارة المدرسية قائلة : " أنت تقول إنك تريد اللعب مع الأطفال الآخرين وشعرت بالضيق لأنهم يقولون لا . يبدو هذا لى كما لو كنت قد اخترت الناس الخطأ " ، وقامت بعد ذلك بإعطاء " دايون " عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز " دايون "

أستطيع أن أطلب من الشخص المناسب أن يكون صديقي .

أختار أن أكون مع الأطفال الذين يريدون أن يكونوا معي .

وهناك جزء آخر من النصيحة التى قدمتها المستشارة وكانت : " لا تطلب الانضمام إلى نشاط جماعي فقط ، اذهب إلى الأطفال وقل " مرحباً " ، إننى منضم إلى اللعبة ، ولسوف تدهش من مدى مشاركتهم لك اللعب غالباً " . وأخذ " دايون " النصيحة ودخل إلى ملعب كرة القدم وعندما جاء دوره للنزول إلى أرض الملعب لم يعترض أحد .

الفصل التاسع

ما يقال عند الشعور بالحزن : الحديث الإيجابى للتغلب على آلام الفقدان والطلاق والاكتئاب

الحزن نشاط طبيعي وصحي . وهو ذلك الشيء الذى يجب أن يشعر به الإنسان لشفائه من آلام فقدان الأحبة .

" ألا بوذارث كامبل ، مؤلفة وشاعرة "

يبلغ " توم " من العمر ستة عشر عاماً ، وقد توفي والده منذ عامين ، وهو الآن قابع فى حجرته عابس الوجه لا يغادرها إلا لتناول وجباته والذهاب إلى المدرسة . انخفضت درجاته من جيد جداً إلى ضعيف . وقام مؤخراً بالاشتراك مع أحد أصدقائه باقتحام المدرسة وإتلاف محتوياتها .

تبلغ " جان " من العمر تسعة أعوام ، وعندما كانت في السابعة توفيت والدتها ، ومنذ ذلك الحين أصيبت " جان " بحالة شديدة من الحزن والمرض . وقالت لمستشارها المدرسى : " لايزال أصدقائى غاضبين منى لأنى أبكى على أمى ، فهم يشعرون بأنه عليّ أن أتخطى ذلك الآن ، لقد كانت المصيبة فادحة لى ، ولا أعرف السبب " .

كانت " سوزان " البالغة من العمر سبع سنوات ترعى أمها ، وأخاها البالغ من العمر أربع سنوات ، لمدة أربعة عشر شهراً منذ وفاة أبيها فى حادث قطار . وذات يوم ، بينما تذكرت آلامها من جراء ذلك الحادث انهارت باكية وقالت إنها كانت تريد أن تشعر بحنان أمها مرة أخرى ومن ثم تعود طفلة صغيرة .

إن كل هؤلاء الأطفال يتفاعلون مع صدمة فقدان أحد الأبوين ، وتشمل أنواع الفقدان الأخرى :

- فقـدان أحـد الأقـارب (الجـد أو الجـدة ، أو أحـد الإخـوة ، أو أحـد أبنـاء العمومة ، أو أحد الأعمام أو الخالات) .
- فقدان أحد الأصدقاء (من خلال الانتقال أو الموت) .
- فقـدان حيـوان أليـف (مـن خـلال المـوت ، أو الهـروب ، أو الاضـطرار إلى إبعاده) .
- الفقدان عن طريق الانتقال من مكان إلى آخر .
- فقدان الحب (انتهاء علاقة قوية) .
- فقدان وظيفة عضو من أعضاء الجسد .
- فقدان أحد الأبوين بالطلاق .

آثار الفقدان

تعد مواجهـة الفقـدان ذات آثـار حـادة وبخاصـة علـى الأطفـال ، وفـى أعقـاب الفقدان يبدأ الطفل إصدار تصرفات خارجة ، أو يفقد تركيـزه ، أو يضـعف مسـتواه الدراسى ، أو يخرق القواعد ، أو يأخذ فى الانتحاب ، أو الانسـحاب ، أو يظهـر عواطف من السهل إثارتهـا ، أو يصـبح الطفـل " البطـل " ، ويظهـر الطفـل أيضـاً مجموعة من ردود الأفعال الجسمانية لحالة الفقـدان ، وهـذه تشـمل أيضـاً الإرهـاق وصعوبات فى النـوم ، ومشـاكل شخصـية ، وآلامًـا فـى المعـدة ، وضـيق الصـدر ، وصعوبة التنفس ، والإصابة بالفواق ، والطفح الجلدى ، والضـعف العـام ، وفقـدان القوة العضلية .

وبتقديم الدعم المناسب يستطيع الطفل التغلب على الصدمات النفسية من خـلال مشـاعره ، ومـن جانـب آخـر عنـدما لا يـتم تقـديم الـدعم للطفـل لتجـاوز أحزانه ، فستظهر عليه مشاكل جسمانية بعد ذلك فى الحياة . وقد ربطـت إحـدى الدراسات بين انتحار أحد الأطفـال فـى سـن المراهقـة وحزنـه الـذى لم يعـالج فـى الطفولة ، كما تذكر إخصائية العلاج النفسى السويسرية " أليس ميللر " ما يلى :

ليست الصدمة النفسية نفسها هى السبب فى المرض ، بل إنها خيبة الأمل واليأس والقنوط لعدم القدرة على التعبير عما يعانيه المرء ، وحقيقة أنه غير مسموح له بأن يظهر مشاعر الغضب والغيظ ، والإذلال ، واليأس والبؤس والحزن ، كما أنه غير قادر على تجربة تلك المشاعر .

حزن الطفل

يجرب الطفل ، شأنه فى ذلك شأن الكبار ، العديد من المشاعر عندما يصاب بالحزن ، وقد تظهر هذه المشاعر فى أى مظهر وقد تحدث بشكل متكرر .

وأحد ردود الأفعال الأولية بشأن الفقدان هو الصدمة أو الإنكار ـ سواء لم يتم إدراك الفقدان أو التقليل من أثره ـ وتشمل العبارات التى تعكس الإنكار : " سيرجع أبى وأمى مرة أخرى معاً " ، أو " لن تموت أمى " .

وهناك شعور رئيسى آخر يجربه الأطفال وهو الخوف على أمان مستقبلهم وسعادتهم ، وخاصة إذا كان الفقدان يشمل أحد الوالدين . فسوف يتساءل الطفل عندئذٍ : " ماذا سيحدث لى ؟ من سيعتنى بى ؟ وكيف سألبى احتياجاتى ؟ " .

إن الحزن شعور عام يتعلق بالفقدان . ويعتبر الألم الذى يشعر به الطفل نتيجة طبيعية لانهيار علاقة حميمة ووثيقة .

بالإضافة إلى ذلك يشعر الطفل بالغضب عندما يُترك ويُهجر . وبخاصة عند موت أحد الأبوين أو من يقوم بتربيته ، وبالتالى ينصبُّ تفكيره على : " كيف يتسنى لك تركى ؟ إنك تعرف أن حياتى تعتمد عليك ، ومن المفترض بك أن تتولى العناية بى وها أنت قد رحلت ! " .

وقد ينخرط الطفل أيضاً فى مساومة . فهو يأمل التخلص من آثار الفقدان عن طريق الوعد بفعل شىء أو الوعد بالتحسن . ويكون تفكيره كالتالى : " إذا كنت أحب والدى بصورة كافية فسوف يكون سعيداً " ، " إذا كنت ولداً طيباً ، فلن يموت كلبى " .

كما تؤدى أيضاً نظرة الطفل الموجهة ذاتياً إلى الشعور بالمسئولية عن الخسارة . وتشمل العبارات الصادرة عن النفس : " فقط إذا كنت أفضل من ذلك لكان والداى قد ظلا مع بعضهما " ، و " إن الذنب ذنبى ، لابد أنى غير محبوب " ، و " لقد غضبت على أحد الأشخاص ومات ؛ أعتقد أننى السبب فى ذلك " .

عوامل دعم حزن الطفل

يساهم عدد من العوامل فى تجربة الحزن الصحية لدى الطفل :

- تمتع الطفل بعلاقة صحية مع أسرته المباشرة .
- حصول الطفل على معلومات مباشرة دقيقة من الكبار ، فالأطفال يمكنهم التعامل مع الحقائق بطريقة أفضل مما نتصور ، فينبغى إخبار الطفل بما يحدث بطريقة واضحة ، وينبغى تجنب العبارات الغامضة مثل " فُقد " و " رَحل " .
- قدرة الطفل على المشاركة فى إجراء الطقوس الجنائزية .
- فوق كل هذا يحتاج الأطفال على الأقل إلى دعم أحد الكبار ممن لديهم القدرة على التشجيع والطمأنينة ويتسم بالتواجد المتواصل وإخباره بالحقيقة دائماً ، وهذا هو " الشاهد " الراشد الذى تحدثنا عنه فى الفصل الرابع .

دور الكبار المدعمين

إليك بعض الطرق التى يمكنك بها دعم طفل يمر بمرحلة حزن :

- دع الطفل يطرح أسئلته ويتحدث عن مشاعره ، ولا تفترض أنك تعرف ما يشعر به .
- أظهر له مشاعرك الخاصة ، فإذا كنت تحجب مشاعرك عن الطفل ، فإن ذلك بمثابة قولك له : " إن هذه المشاعر سيئة " ، وعندما تبكى ، فإنك بذلك تعطى نموذجاً للحزن الصحى للطفل .
- أوضح للطفل أن الحياة عبارة عن : " هتافات ترحيب ووداع " ، فالحزن نشاط طبيعى ، وصحى ، ويعتبر أسلوباً علاجياً يساعدنا على تخطى آلام الفقدان ، وتوديع الأشخاص والأشياء التى نحبها .
- دع الطفل يعرف أنه ليس معتاداً على مثل هذه المشاعر ؛ فهى طبيعية ومتوقعة .

- دع الطفل يعرف أن بمقدوره تخصيص ما يكفيه من الوقت لتجاوز أحزانه . وغالباً ما ينساق الأطفال وراء حزنهم ، فيقال لهم : " لا تشعروا بالأسى " و " لِمَ تستغرقون وقتاً طويلاً للتغلب عليها ؟ " .
- حيث يعتبر الحزن شعوراً علاجياً فإن الطفل غالباً ما ينتهى به المطاف إلى التخلص منه إذا سمح له بإظهاره دون تدخل . بينما يعتبر التدخل ومحاولة إصلاح الألم أمراً معنوياً ، كما أن أفضل شىء تستطيع فعله لطفل يعانى من الحزن هو أن تشعره بوقوفك بجانبه .
- راقب قلقك ومخاوفك الخاصة بك والتى تثيرها آلام الفقدان . اسأل نفسك : " كيف أشعر بعدم الراحة عند التحدث إلى الأطفال عن الموت ؟ " ، وإذا كنت تشعر بالصعوبة ، فبإمكانك أن تقول للطفل : " أشعر بالفزع عند التفكير فى الموت ، ويشق علىّ التحدث عنه " وتأكد أنه سوف يفهمك .
- من الطبيعى أن تعترف : " لا أعرف سبب موت جدك " ، أو " لا أعرف سبب موت صديقك " .
- طمئن الطفل أن هذا الألم لن يستمر إلى الأبد .

وفى حالة كونك " شاهد " الطفل فى الحزن ، فإليك بعض عبارات التعزيز لترددها على نفسك حتى تصبح دعماً لك فى دورك العلاجى :

الحديث النفسى الإيجابى للشاهد الراشد

(يقولها الكبار لأنفسهم)

أنا مساند ، ودائم الوجود فى حياة الطفل .

أستمع إلى ما يجب أن يقوله الطفل لى .

أدعم الطفل لتجاوز تجربة الحزن التى يمر بها .

إننى آمن وعطوف بما فيه الكفاية ، لا داعى للطفل أن يشعر بآلامه .

أومن بعملية العلاج الطبيعى .

الحديث النفسى الإيجابى للطفل الحزين

تستطيع عبارات التعزيز مساندة الطفل من خلال تجربة الحزن بطرق عدة :

- تعطيه الإذن بالشعور الكامل بحزنه .
- تساعده على إدراك أن ما فقده سيظل دوماً جزءاً منه .
- تذكره بأن جذوة الألم ستخمد فى النهاية ، وذلك فى قولنا : " ينبغى أن يمر هذا أيضاً " .

إذا كان الطفل يشعر بالحزن نتيجة لحادثة وفاة فعليك أن تبتكر عبارات تعزيز تتوافق مع مفهوم الطفل عن الموت ، فمنذ لحظة الميلاد حتى سن الرابعة يجهل الأطفال نسبياً معنى الموت . ومن سن الرابعة حتى السابعة يعتقدون أنه يمكن تغييره أو أنه شىء مؤقت . وبعد سن السابعة فإنهم يرون أنه شىء نهائى غير قابل للتغير .

كما تستطيع أيضاً أن تكيف أساليب الإيجاب لتلائم المفهوم الروحى لدى الطفل عن الموت ، حيث يعتقد أغلب الأطفال أننا جئنا من مكان ما قبل الحياة ونذهب إلى مكان آخر بعد الموت . ولذا فقد تكون عبارة تعزيز مثل : " تعرف أمى أنى على ما يرام " مناسبة .

تذكِرة مهمة

تعد عبارات التعزيز أكثر فاعلية إذا استخدمت بعد بدء الصدمة الأولى ، والحزن الأول للطفل فى طريقه إلى الخمود ، أما إذا استخدمت عبارات التعزيز مبكراً جداً فى عملية الحزن فإنها تجعل الطفل يتناسى مشاعره مما يدفعه إلى إنكار الألم أو التقليل منه . لذا ينبغى أن تستخدم عبارات التعزيز فى المراحل المتوسطة أو المراحل الأخيرة من الخوف .

الحزن على فقدان حيوان أليف

يعتبر موت أحد الحيوانات الأليفة أول ما يواجهه الطفل من آلام الفقدان في الغالب ، مثل حالة " دوروثى " ، طالبة بالصف الخامس الابتدائى ، فقد صدمت

سيارة قطتها " آبى " المحببة لديها . وقد استخدمت " دوروثى " ووالداها عبارات التعزيز التالية بعد موت القطة ، لاحظ أن عبارة تعزيز اقتناء حيوان أليف قد وضعت فى نهاية القائمة ، وقد ذكرنا أنها تستخدم فى مراحل متأخرة فى عملية الحزن .

عبارات تعزيز الحزن على فقدان حيوان أليف

(يقولها الكبار للأطفال)

إننى حزين لموت " آبى " حيث إننى افتقدها .

القطط مثل البشر ، الموت مقدر عليها .

لقد رحلت " آبى " وتخلصت من آلامها .

ستكون دائماً جزءاً منك .

لن تكون هناك قطة مثل " آبى " أبدا لكنك تستطيعين تعلم حب قطتك الجديدة .

الحزن على فقدان صديق أو أحد الأشقاء

إن قمة التعزية لفقدان صديق أو أحد الأشقاء هو أن ذلك الشخص يحيا فى قلوبنا إلى الأبد ، إن علاقتنا بذلك الشخص هى جزء لا يتجزأ منا .

يمكن من الجزء السابق استخلاص الكثير من عبارات التعزيز التى تساعد الطفل على التغلب على فقدان أحد أصدقاء الطفولة ، وبعض هذه الأساليب التالية استخدمت لمساعدة طفلة حزينة لفقدانها أختها " سيلفيا " :

عبارات تعزيز الحزن على فقدان أحد الأصدقاء أو الإخوة

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى أفتقد " سيلفيا " .

أشعر بالحزن لوفاة " سيلفيا " .

هناك أناس أستطيع التحدث معهم عن مشاعرى .

إننى مسرورة لأن " سيلفيا " كانت موجودة فى حياتى .

ستكون " سيلفيا " دوماً جزءاً منى .

الحزن على وفاة أحد الوالدين

يرتبط بقاء الطفل ارتباطاً مباشراً بوالديه . فكيف لا يشعر بالهجر والفراق ، بكل ما تحمله هذه الكلمات من معنى ، عند التفكير فى موتهم ؟ وعلى الرغم من عدم وجود شيء يمكن أن يزيل ألم فقدان أحد الوالدين كلية ، إلا أننا نستطيع طمأنة الطفل أن هناك شخصاً ما سيتولى رعايته .

عند موت أحد الوالدين فمن المهم بالنسبة لمن لايزال على قيد الحياة منهما أو المربى الأساسى الآخر أن يقوم بوضع نظام جيد للدعم والمساندة ، وإلا فسيكون الشخص الكبير الذى لايزال على قيد الحياة متوقعًا لا شعورياً أن يضطلع الطفل بدور الأب الراحل (أو الأم الراحلة) ، كما تخلق تعليقات مثل : " أنت رجل (أو سيدة) المنزل الآن ؛ وأنا أعتمد عليك حقاً " نوعاً من الترابط غير المناسب بين الشخص الكبير الذى لايزال على قيد الحياة والطفل ، وبينما يستطيع الطفل الاضطلاع بالأعمال الزائدة عنه ويعطى بعض الدعم العاطفى للأب أو (الأم) أو أى مُربٍ آخر ، فلا يستطيع أى طفل الاضطلاع بدور الكبار بدون حدوث عواقب عاطفية ونفسية .

وتظهر مشكلة أخرى عندما يقرر أحد أبويه الذى لايزال على قيد الحياة أن يتزوج مرة أخرى ، وغالباً ما يقاوم الطفل قبول شريك الحياة الجديد خشية ألا

يكون مخلصاً لمن توفى من أبويه . وفى أمثلة أخرى ، لا يرغب الطفل اجتياز تغيير آخر بعد المرور بمثل ذلك التعديل الرئيسى ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى تحتفى بمشاعر الفقدان عند الطفل فى الوقت الذى تؤكد له فيه أن حب أب (أو ، أم) جديد لا يعنى عدم الإخلاص لمن توفى من الأبوين :

عبارات تعزيز الحزن على وفاة أحد الأبوين

(يقولها الكبار للأطفال)

إننى حزين لوفاة أمك (أبيك) .

أفتقد أمك (أبيك) أيضاً .

سوف تستمر عائلتك على الرغم من أنها ستختلف .

نستطيع معاً معالجة هذا الأمر .

إننى أحصل على الدعم الذى أريده .

أعرف أن زواجى مرة أخرى يذكرك بمدى افتقادك لأمك .

تستطيع أن تحب زوجة أبيك (زوج أمك) الجديدة .

من الطبيعى أن تظل مفتقداً لأمك (أبيك) الذى توفى .

يرجى الرجوع إلى الأجزاء المتعلقة بالطلاق بعد ذلك فى هذا الفصل لمزيد من عبارت التعزيز حول تعليم تقبل زوجة الأب (زوج الأم) (صفحة ١٨٣ ـ ١٨٦) .

التغلب على الانتقال

إن الفقدان الذى يواجهه فعلياً كل الأطفال هو الانتقال من مكان إلى آخر . فبينما تختلف قدرات الأطفال على التكيف مع تغيير السكن ، إلا أن الجميع يشعرون بالفقدان والهجر الذى يصاحب ابتعادهم عن مصدر أمانهم . وقد تنشأ هذه

المشاعر أيضاً عندما ينتقل شخص آخر ، مثل صديق مقرب ، ويشعر الطفل بالحزن لفراق ذلك الشخص .

بعد أن بدأ " كيث " ـ البالغ من العمر تسع سنوات ـ فى اتباع سلوكيات خارجة فى المدرسة ، قامت المستشارة المدرسية باستدعاء والديه للتشاور معهم ، وسألت : " هل حدث شيء مؤثر فى المنزل ؟ " .

فأجاب والده قائلاً : " كلا لم يحدث شيء بالغ السوء ، فقط انتقلنا ، ولكن كان ذلك عبر المدينة نفسها فقط . كما أن قط " كيث " المدلل قد مات ولكنه كان قطاً عجوزاً على أى حال " .

وبينما يبدو أن الانتقال من مكان إلى آخر وموت حيوان أليف أمر هين ، فقد كانت هذه الأشياء تمثل صدمة بالنسبة لـ " كيث " ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى استخدمتها المستشارة المدرسية مع " كيث " لمساعدته على التأقلم مع هذه التغيرات :

عبارات تعزيز التغلب على الانتقال من مكان لآخر

(يقولها الطفل لنفسه)

لقد كان منزلى مميزاً ، وسأتذكره دائماً .

أستطيع دائماً الكتابة لأصدقائى أو الاتصال بهم هاتفيًا .

يدهشنى مكانى الجديد الذى أعيش فيه .

تدهشنى مقابلة أناس جدد وتكوين صداقات جديدة .

الحزن على فقدان حب

يعد انهيار الحب أمراً شاقاً ، وبخاصة فى الصغر ، فبدون تجربة حيوية لوضع الانهيار فى حجمه الحقيقى ، من الممكن أن تستحوذ العلاقة العاطفية على الطفل المراهق . ويرجى الرجوع إلى الفصل السابع عشر حيث يتضمن عبارات التعزيز الخاصة بالتعامل مع آثار انهيار علاقة حب .

الحزن على فقدان الصحة
أو عضو من أعضاء الجسد

كلما تدور بنا الحياة ستكون هناك أوقات نتعرض فيها لفقدان الصحة عن طريق الإصابة بمرض أو حادث ، بينما تظهر الأزمات الصحية الرئيسية عادة فى المراحل المتأخرة من الحياة إلا أن الأطفال أيضاً لهم نصيبهم من الإصابة بالجروح والمرض ، ويعانى بعضهم أنواعاً من العجز البدنى طويل الأمد .

تطبيق

كانت " مارينا " تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً ، وكانت النجمة الرياضية لفصلها فى المرحلة الابتدائية ، وأصيبت ركبتها فى أحد الأيام بإصابة شديدة جراء سقوطها على الأرض ، أدركت أن عليها أن تنقطع عن نشاطاتها الرياضية : سباق المضمار ، والتنس ، والهوكى . ولأن إبداعها قد تجلى فى نشاطاتها الرياضية ، فقد عايشت " مارينا " أزمة كبيرة . لقد مات عضو من أعضائها البدنية ـ وبهذا الموت فقد حل حزن عظيم .

وقامت " مارينا " ومستشارها المدرسى بابتكار عبارات التعزيز التالية :

عبارات التعزيز العلاجية لـ " مارينا "

(يقولها المستشار لمارينا)

إنه شيء يقبله العقل أن تفتقدى وجود الرياضة فى حياتك .

تستطيعين مواصلة حياتك .

تستطيعين اكتشاف مواهب أخرى لديك لتعبرى عنها .

(تقولها مارينا لنفسها)

إننى حزينة لفقدانى هوايتى الرياضية .

أستطيع تنمية مواهب واهتمامات جديدة .

تابع ←

لا يزال لدىّ الكثير لأقدمه .

لدىّ الكثير مما أتطلع إليه .

إن إصدار الطفل لهويته وإيجاد طريقة أخرى جديدة يصيغ بها نفسه ليست بالمهمة السهلة بالنسبة للطفل . وعن طريق الاستشارة واستخدام أساليب الإيجاب تعلمت " مارينا " قبول هذا الفقدان وإعادة صياغة حياتها وهدفها .

التعامل مع الفقدان الناجم عن الطلاق أو الانفصال الدائم

باستثناء الموت المحتمل لأحد الوالدين ، فإن الطلاق أو الانفصال الدائم لأبوى الطفل هو أعظم حدث يصطدم به . في حين يختار الوالدان ألا يكونا معاً ، فإن الأطفال يحتاجون كلاً منهما طوال الوقت . وهذا هو سبب أنه حتى بعد سنوات من الطلاق أو الانفصال يغرق الطفل فى أحلام اليقظة برجوع أمه وأبيه إلى بعضهما مرة أخرى .

ويختلف تأثير انهيار العلاقة بين الآباء على الأطفال حسب عمر الطفل وبنيته العاطفية . فالطفل الذى تم طلاق أبويه عندما كان فى سن الثانية أو الثالثة من عمره لن يتذكر الكثير ويتقبل حقيقة أن أباه وأمه قد عاشا منفصلين . وعلى النقيض من ذلك ، عادة ما يجرب الأطفال فى مرحلة ما قبل المراهقة وفى مرحلة المراهقة طلاق آبائهم بكرب عظيم .

وكما يحدث فى أى فقدان ، فإن الانفعالات الثلاثة الرئيسية التى يشعر بها الأطفال كرد فعل على الطلاق أو الانفصال الدائم هى : (١) الخوف ، (٢) الحزن ، (٣) الغضب . والآن لنتعرف معاً على دور عبارات التعزيز فى مساعدة الأطفال على التغلب على هذه الانفعالات واللحظات الصعبة التى يواجهونها .

التعامل مع مخاوف الطلاق أو الانفصال الدائم

يعد الانهيار الأسرى الذى يتعرض له أى طفل ، تهديداً مباشراً لبقائه فى الحياة . ويكون رد فعله المبدئى لهذا التهديد هو الخوف ، وبخاصة الخوف من

تخلى الآخرين عنه ، وربما يفكر قائلاً لنفسه : " لا تذهبوا من فضلكم ،سأفعل أى شيء إذا لم تنفصلوا ، إنكم كل ما أملك ، إذا فارقتمونى فلن أستطيع النوم ، لن أستطيع الأكل ، لن أستطيع التفكير ، لن أستطيع فعل أى شيء ، لن يكون هناك من يرعانى ، سأموت إذا تركتمونى " .

وكشاهد راشد مساند للطفل ، فبإمكانك طمأنته أنه سيتمكن من البقاء ولن يهجره الكبار فى الحياة ، وقد تم ابتكار عبارات التعزيز المدونة أدناه لتتعرف كيف يمكن طمأنة وتشجيع مثل هذا الطفل :

عبارات تعزيز مخاوف الطفل من الطلاق

(يقولها الكبار للصغار)

إننى حزين لانفصال أمك وأبيك .

ستتمكن من البقاء .

الناس يحبونك وسيتولون رعايتك .

ستعيش مع أبيك وأمك .

يحبك أبوك (أمك) حتى إذا لم يكن يراك إلا مرتين فى الشهر .

التعامل مع الحزن الناتج عن الطلاق أو الانفصال التام

ينتاب الطفل انفعال عاطفى قوى عندما ينفصل أبوه وأمه ، وهو الحزن . ولأن الحزن يعد شعوراً علاجياً ، فإننا بحاجة إلى أن نأذن للطفل ونسمح له بالتعرض للجانب الطبيعى من عملية الحزن . وهناك نصائح مثل " لا تبك " ، و " لا تضايق نفسك " ، و " كن ولداً شجاعاً " تعمل فقط على التشويش على تجربة الحزن . ويرجى الرجوع إلى عبارات التعزيز السابقة فى الفصل التى يسمح للطفل فيها بالشعور بحزنه (انظر صفحة ١٧٠ ـ ١٧٢) .

التعامل مع الغضب من الطلاق أو الانفصال الدائم

يظهر جانب من إحباط الطفل وبؤسه ، لبقائه وحيداً ، على شكل غضب . وإذا تمت ترجمة هذا الغضب إلى كلمات فستكون : " كيف تفعلان ذلك بى ، لماذا أنجبتمانى إذا لم تعرفا كيفية الاستمرار معاً . ألا يكفيكما أنكما قمتما بتمزيق حياتى حتى تتحاربا أمامى وتستخدمانى ككرة تنس الطاولة ، إننى غاضب منكما ، أود أن أطلب الشرطة والقاضى وأجبركما على الاستمرار معاً ورجوعكما إلى بعضكما " .

وباستخدام عبارات التعزيز التى تعترف بهذا الغضب المشروع وتقره ، يمكننا أن نساعد الطفل على التعبير عن مشاعر الغضب بطريقة بناءة بدلاً من إخراجها فى شكل تصرفات سلبية أو تقديمها إلى نفسه :

عبارات تعزيز غضب الطفل

(يقولها الكبار للأطفال)

لابد أنك تشعر بالغضب الشديد لانفصال أمك وأبيك .

أريد أن أعرف مدى غضبك .

لو كنت مكانك لكنت غاضباً أيضاً .

تستطيع أن تضرب وسادة لتفريغ شحنة الغضب .

تستطيع الخروج والركض بأسرع ما يمكن .

(يقولها الطفل لنفسه)

من الطبيعى أن أغضب عندما أشعر بالألم .

أستطيع الغضب بشأن امى وأبى .

أستطيع إخراج غضبى دون إيذاء أحد .

إنه لأمر حسن أن أعبر عن مدى الغضب الذى أشعر به .

التعامل مع عقدة الذنب الناتجة عن الطلاق أو الانفصال الدائم

يشعر الكثير من الأطفال بالمسئولية عن انهيار العلاقة بين والديهم ، حيث يعتقدون أن ذلك قد حدث بسببهم (" فقط لو كنت أفضل من ذلك لظلا معاً ") أو أنهم يستطيعون إعادة أبويهم إلى بعضهما مرة أخرى (" إذا أفسدت الزواج فيمكننى إصلاح الأمر ") .

وفى بعض الأحيان يقوم الطفل بتحويل الأنظار إليه أو يوقع نفسه فى مشكلة ما حتى يجذب الانتباه إليه ، مما يقيم علاقة بين الأبوين مرة أخرى . وحتى الأطفال الذين ينتمون إلى أسر صحية نفسياً يأخذون على عاتقهم مسئولية الحالة العاطفية لأبويهم ، ولسوف تساعد عبارات التعزيز التالية الطفل على أن يرى أنه غير مسئول عن انهيار العلاقة بين أبويه :

عبارات تعزيز شعور الطفل بالذنب

(يقولها الكبار للأطفال)

إنه ليس ذنبك أن يعجز أبواك عن الاستمرار معاً

حتى قبل ميلادك كنا نعانى المشاكل .

يتحمل الآباء والأمهات مسئولية علاقتهم معاً .

لا يتسبب الأطفال فى الطلاق ، بل إن الآباء هم من يفعلون ذلك .

أنت لا تزال محبوباً .

مساعدة الآباء للتخلص من عقدة الذنب لديهم

يشعر الآباء أيضاً بالذنب لفشل علاقاتهم الزوجية ، فهم يعرفون أن انهيار العلاقة الزوجية يتسبب فى معاناة أطفالهم ، وإليك بعض عبارات التعزيز لمساعدة الآباء فى التغلب على آلامهم حينما يرون أن أطفالهم يتألمون :

عبارات تعزيز مساعدة الآباء على التخلص من عقدة الذنب

(يقولها الآباء لأنفسهم)

أحب أطفالى وسوف أواصل حبهم .

أستطيع العمل مع شريك الحياة الزوجية السابق لتلبية احتياجات أطفالى .

أستطيع أن أطلع أطفالى على معلومات دقيقة ومشوقة عن الطلاق .

أحب أطفالى حباً شديداً لجعلهم بمنأى عن الخلافات التى تنشأ مع شريكى فى الحياة الزوجية .

سيتجاوز أطفالى هذه المحنة .

التعامل مع الخجل الناجم عن الطلاق أو الانفصال الدائم

لا يحب أى طفل أن يشعر بالاختلاف ، أو الشذوذ ، أو بأنه غريب ، ولا تزال موروثاتنا الثقافية تعتبر الأسرة التى تتكون من الأبوين معاً هى الأسرة النموذجية ، وبالتالى يرى أن انهيار أية علاقة أبوية إنما هى علامة تدل على عيب فى أسرته وفيه شخصياً ، فيفكر الطفل قائلاً : " إذا لم تكن لأسرتى قيمة ، إذن فلا قيمة لى ؛ إننى مختلف ، إننى منبوذ . لأن أبوىّ قد انفصلا " .

وبما أنك تمثل أحد الوالدين بالنسبة للطفل ، فعليك أن تؤكد له أنه مهما حدث مع أسرته فهو فى الأساس على ما يرام ، كما يستطيع المدرسون أو المستشارون أيضاً استخدام عبارات التعزيز التالية مع الأطفال أو الطلاب الذين يجتازون فترة التحول الأسرية .

عبارات تعزيز مساعدة الطفل على التخلص من خجله الناجم عن الطلاق أو الانفصال الدائم

(يقولها الكبار للأطفال)

أنت على ما يرام حتى إذا انهارت علاقة أبويك .

أنت لاتزال طفلاً عظيماً .

لا تزال أسرتك جيدة ؛ إنها فقط تتشكل بطريقة مختلفة .

هناك الكثير من الأطفال الذين تم انفصال آبائهم .

لست الوحيد الذى يمر بهذه التجربة .

تعلم حب زوجة الأب أو زوج الأم

عندما يتزوج أحد أبوى الطفل ، فربما يشعر الطفل بالغيرة أو الاستياء . فقبل وصول زوجة الأب (أو زوج الأم) فإنه كان يتلقى نسبة ١٠٠٪ من اهتمام أبيه (أو أمه) ، أما الآن فلابد أن يشاركه هذا الاهتمام رفيق أبيه (أو أمه) الجديد .

وحتى عندما يحب الطفل زوجة الأب (أو زوج الأم) فإن هناك اتجاهين يشتتانه غالباً ، فعندما تزوجت أم " تيم " مرة ثانية ، قال " تيم " : " أحب زوج أمى " جو " حقاً ، فهو يفعل الكثير ـ يدللنى ، ويعطف علىَّ ويتحدث إلىّ ـ مما لم يكن يفعله أبى " ، ومن جهة أخرى ، كان " تيم " يعتقد أن مثل تلك المشاعر قد أثبتت له عدم الإخلاص لأبيه الأصلى .

ولمساعدة " تيم " على حل هذه المعضلة ، سمح والد " تيم " له بأن يشعر بالقرب من زوج أمه الجديد ، حيث قال له : " أتفهم مشاعرك تجاه " جو " وأنا سعيد لأنك تحبه كزوج لأمك " .

ويمكن لزوج الأم (أو زوجة الأب) أن يعطي هذا النوع من التعزيز أيضاً . فسيشعر " جو " بالأمن الكافى حينما يقول لـ " تيم " : " أنا راض عن كون أبيك يمثل أهمية بالنسبة لك ، وأتفهم أنه لايزال أباك " .

ويمكن أن يجرب الأطفال مثل ذلك الولاء المتضارب تجاه أجدادهم ، فعلى سبيل المثال ، توفيت جدة " أرون " فجأة ، وبعد قليل بدأ جده يرتبط بامرأة أخرى ، وبعد ثمانية شهور تزوجها ، أصيب " أرون " بالحيرة والغضب من جده لأنه نسى جدته بسرعة وتزوج من امرأة أخرى ، وشعر " أرون " بأنه إذا عامل زوجة جده الجديدة بلطف فسيكون ذلك بمثابة الخيانة لجدته التى أحبها كثيراً .

ويمكن استخدام عبارات التعزيز التالية عن طريق كل من الآباء والأجداد للتأكيد للطفل أن هناك من الحب ما يكفى ليشارك فيه الجميع :

عبارات تعزيز قبول زوجة الأب أو زوج الأم

(يقولها الكبار للأطفال)

لا بأس أن تحب زوج أمك (زوجة أبيك) (يقولها أحد الأبوين الأساسيين) .

لا بأس أن يظل أبوك هو أباك (يقولها له زوج الأم) .

لا بأس أن تظل أمك هى أمك (تقولها له زوجة الأب) .

تستطيع أن تحب كلينا بطريقة مختلفة (يقولها أى من الوالدين) .

من الطبيعى أن تشعر بعدم الراحة عندما يكون لك والدان أو والدتان .

(يقولها الطفل لنفسه)

لا بأس ، علىّ أن أقترب من زوجة أبى الجديدة (أو زوج أمى) .

إذا لم أشعر بالاقتراب من زوجة أبى أو زوج أمى الآن فهذا أمر طبيعى

إنى محق فى مشاعرى مهما تكن .

طقوس الطلاق

بينما تعد طقوس الزفاف احتفالاً بالزواج الجديد ، فإننا لا نفعل شيئاً للاحتفاء بموته (أى الزواج) . ويمكن لهذا القصور الذى يشوب الاحتفاء بنهاية الزواج أن يقيد الآباء ويوقعهم في شراك العقبات والعوائق ، ويعمل كذلك على شرود الأطفال وذهولهم .

وكرد فعل على ضرورة الاكتمال هذه قامت " بربارا بيكس " إخصائية الطب النفسى للأطفال ، بعمل طقوس للطلاق ، حيث يأتى الآباء والأمهات معاً فى حضور مستشار نفسى (أو أى طرف ثالث) ويقرأون على أطفالهم قائمة تضم خمس عشرة عبارة تصف بوضوح طبيعة انفصالهم . وتعمل هذه الطقوس على السماح لكل من الأطفال والآباء بالتعبير عن الحزن للفقدان والتحرك إلى الخطوة التالية ، والأكثر من هذا فإن الطبيعة العامة لهذه الطقوس تزيد من احتمالية احترام الأبوين لتعهداتهما .

خمس عشرة عبارة ينبغى أن يقولها الآباء لأطفالهم عند الطلاق أو الانفصال الدائم :

١. إننا نحبكم وسنظل نحبكم إلى الأبد .

٢. لقد أنجبناكم فى حب ، ولن يتغير هذا أبداً .

٣. أنتم لم تفعلوا شيئاً يتسبب فى قطع علاقتنا .

٤. سوف نساعدكم ونحميكم على الدوام .

٥. لا يمكننا الرجوع مرة أخرى كزوج وزوجة .

٦. لقد تم طلاقنا كزوجين لا كوالدين .

٧. سوف نتواصل ونعمل معاً حول الأشياء التى تهمكم .

٨. لن نقول أشياء سيئة عن كل منا .

٩. سوف تتمكنون من زيارة كل أجدادكم ، وأعمامكم وعماتكم وأخوالكم ، وخالاتكم ، ولن يقولوا شيئاً سيئاً أيضاً .

١٠. لا يتحتم عليكم الاختيار بيننا .

١١. سوف نعزز قواعد كل منا .

١٢. نريدكم أن يتحسن مستواكم فى المدرسة ، وفى الحياة .

١٣. لا نريدكم أن تعانوا من المشاكل بسبب طلاقنا ، ولا نريدكم أن تستخدموا الطلاق كحجة لكم .

١٤. إننا لا نعرف كل التفاصيل بشأن المستقبل ولكننا سنخبركم عندما نعرف .

١٥. إننا نأذن لكم فى أن تحبوا وتحترموا زوجة أبيكم أو زوج أمكم .

مساعدة الطفل المكتئب

لم يمر وقت طويل حتى اعتقد الأطباء النفسيون وعلماء النفس بأن الأطفال لا يصابون بالاكتئاب . وبالوعى المتزايد عن الاكتئاب ، والتشخيص الأفضل ، وبدء تصنيع أدوية جديدة مضادة للاكتئاب تغيرت هذه النظرية تماماً . وتقدر الأكاديمية الأمريكية للطب النفسى للأطفال والمراهقين أن ٣٠٤ ملايين طفل على الأقل تحت سن الثامنة عشرة يعانون من الاكتئاب . ويعد الاكتئاب عامل مخاطرة كبيرًا للانتحار ، وقد ارتفع معدل الانتحار منذ عام ١٩٨٠ إلى عام ١٩٩٧ بنسبة ١١٪ بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين سن الخامسة عشرة والتاسعة عشرة . أما الأطفال من سن العاشرة حتى الرابعة عشرة فقد زادت النسبة لدرجة خطيرة تصل إلى ١٠٩٪ . ويعتبر الانتحار هو السبب الثالث المفضى إلى الموت بالنسبة للمراهقين والشباب .

وتظهر على الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب مجموعة كبيرة من الأعراض ، يصعب تشخيصها أحياناً ، وقد يعانى طفل ما من الاكتئاب ، فيصبح غير سعيد عند الكبر ؛ فهو حزين ومشتت وممزق ، ويعانى فقدان الشهية ، ومع ذلك نجد آخرين (وبخاصة الصبية) يكون رد فعلهم مضاداً ؛ فهم عدوانيون ، ومفرطو النشاط على نحو مرضى ، ومحطمون للقواعد ، وكثيرو التشاجر ، ويدمنون المخدرات والكحوليات . والأكثر من ذلك ، يتعايش اكتئاب الأطفال كذلك مع مشاكل أخرى كضعف القدرة التعليمية ، والاضطراب فى تناول الطعام ، والاضطراب النفسى ، والإسراف فى الأدوية والعقاقير . بالإضافة إلى أن نسبة ٢٠٪ من الأطفال الذين يعانون من نقص التركيز نتيجة للاضطراب الناتج عن النشاط

المفرط ، يعانون من الاكتئاب أيضاً ، ويعتقد أن هذه الاضطرابات قد يكون لها علاقة بالوراثة والحالة العصبية .

وهذه هى أعراض الاكتئاب عند الطفل :

- يتصرف الطفل بصورة سيئة ويكون سريع الغضب دون سبب واضح ، ويكون كثير المطالب وصعب الإرضاء . وحيث إنه لا يوجد شىء يجعله سعيداً فهو يتذمر من كل شىء ، كما أن توجهه وسلوكه غالباً ما يثير نفور واشمئزاز الكبار والأقران .
- يظهر بمظهر سيئ أو يبدو عليه الإرهاق أو الإعياء أو يبدو ممزقاً ، ولا يحظى بالقدر المعتاد من حيوية الطفولة وفضولها أو أنه يفتقر إلى الإحساس بالدعابة والفكاهة التى يتمتع بها معظم الأطفال .
- يتذمر من عدم الشعور بالصحة أو أمراض المعدة أو الصداع ، أو الأمراض البدنية الأخرى .
- يعانى من قلة القدرة على احتمال الإحباط ، فهو مصاب بالحزن ويغمره القلق أو يصاب بالمخاوف المبالغ فيها .
- يصاب بالضيق والاتكالية المفرطة عندما ينفصل عن والديه .
- قد يجرب شكلاً من أشكال الانكفاء على النفس ، مثل مص إبهام اليد أو التبول اللاإرادى .
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التى تعود على الاستمتاع بها مثل الرياضة والهوايات ، والذهاب إلى النوادى .
- الخجل المفرط وصعوبة تكوين صداقات ، والإصابة بالعصبية عند التفاعل مع الآخرين ، وقد يرفض الدخول فى علاقات اجتماعية كما يصاب بعادة الابتعاد عن الآخرين بصورة متزايدة .
- انخفاض درجاته .
- الحديث عن الموت وأسبابه .

يمكن تسليط الأضواء على مشاكل الصبية أيضاً فى ثقافتنا . ففى بداية الألفية الحالية وُجد أن الأولاد الذين انقطعوا عن الدراسة ـ في أمريكا ـ يعانون من مشاكل انفعالية ، وأنهم يلجأون إلى الانتحار بنسبة تفوق الفتيات أربع مرات ، كما أن معدل شجارهم يزداد إلى الضعف ، ويرتكبون جرائم القتل بمعدل يفوق الآخرين بعشر مرات ، كما أنهم يتعرضون للعنف بنسبة تفوق الآخرين خمس عشرة مرة ، كما أن احتمالات التحاقهم بالجامعة أقل من الفتيات (بسبب سوء مستواهم فى المدارس الثانوية) ويطلق عليهم " بطيئو التعلم ، " كما يتم تكليفهم بفصول التقوية بنسبة تزيد إلى الضعف غالباً ، كما يزداد احتمال أن يطلق عليهم أنهم يعانون من اضطرابات فى نقص التركيز .

وهناك سبب واحد يجعل الصبية أكثر عرضة للخطر ، ويكمن هذا السبب فى الطريقة التى يقيم بها الصبية علاقات شخصية مع الآخرين . وكما قال الإخصائى النفسى " بياميلودى " : " يتعلم الصبية فى ثقافتنا أن الرجل الحقيقى هو الرجل الرزين الذى يجب أن يتحرر من الانفعال ولا يتأثر بالفرح وأن يخضع من غير تذمر لحكم الضرورة القاهرة . والثمن الذى يدفع مقابل هذه العزلة هو الاكتئاب ".

وحينما تشك أن طفلك أو الطفل الذى تعمل معه قد يكون مصاباً بالاكتئاب ، فإن أهم طريقة تستطيع دعمه بها هى أن تعالجه عند إخصائى الصحة الذهنية المتخصص ، وتحديد المشكلة هى الخطوة الأولى فى العلاج والتى تشمل عادة مجموعة من العلاج بالحديث والأدوية (على الرغم من أن الأطفال الصغار هم الأكثر حذراً عند العلاج بالأدوية) ، بالإضافة إلى ذلك ، فهذه هى بعض الكلمات التى تقولها لتظهر دعمك للطفل ، فى الوقت الذى تعترف بحق الطفل فى التعبير عن مشاعره .

عبارات التعزيز للتغلب على الاكتئاب

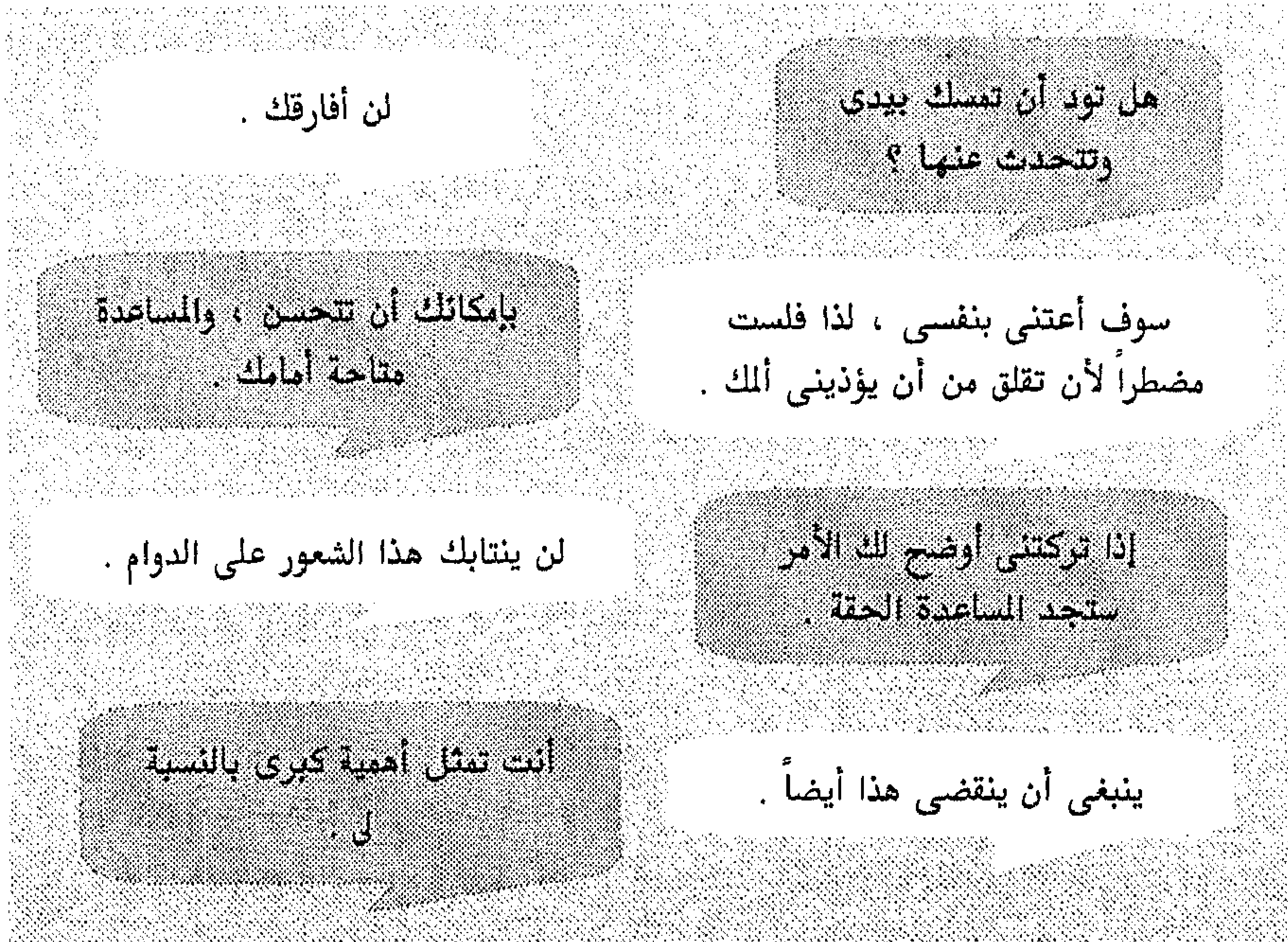
(يقولها الكبار للأطفال)

أحبك !

إننى آسف لأنك تعانى مثل ذلك الألم .

لست وحدك فى هذه المشكلة .

تابع ←



الاكتئاب والمراهقون

ركّز خبر الغلاف بمجلة " نيوزويك عام ٢٠٠٢ " على العالم المضطرب لمجموعة معينة من الأطفال المراهقين . ولفت النظر إلى ملايين المراهقين الذين يعانون الاضطرابات المزاجية والخطيرة والتى لم يتم علاجها **وبخاصة الاكتئاب** .

وهذه قائمة ببعض الأعراض التقليدية للاكتئاب عند المراهقين :

- سوء الحالة المزاجية ، أو سرعة الغضب ، أو المبالغة فى رد الفعل ، أو صعوبة المواصلة .
- العدوانية ، أو التمزق ، أو السلوك الجانح .
- الدرجات المتدنية .
- فقدان الاهتمام بالنوادى ، أو الألعاب الرياضية ، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء ، أو الأنشطة الأخرى التى كانوا يهتمون بها .

- الشعور بضرورة الاحتفال والاجتماع بالآخرين وممارسة كافة أشكال الفرح والمرح أو السعى وراء الإثارة ؛ وقد يكون الأمر عكس ذلك فيبتعدون عن الآخرين ، أو يشعرون بالكبت ، أو المبالغة فى الخطورة .
- الشعور بضرورة المذاكرة الإجبارية (عدم أخذ فسحة من الوقت أو الاسترخاء على الإطلاق) أو التدريب الإجبارى .
- انخفاض جدارة الذات وتقديرها .
- سيادة القلق غير الواقعى والشعور بعدم الجاذبية ، والشعور كذلك بالكره تجاه الآخرين أو أن الآخرين يكرهونهم .

ويتسبب النقصان المستمر فى مقدار الوقت الذى يقضيه الآباء مع أبنائهم فى زيادة الاكتئاب بين المراهقين ، وقد وجد أن ثلثى الأطفال فى عمر المدرسة يعمل آباؤهم ولا يتواجدون معهم فى الساعات التى تلى المدرسة مباشرة ويتركون نسبة ٣٥٪ من الأطفال البالغين من العمر اثنى عشر عاماً ليعتنوا بأنفسهم . (ويطلق الباحثون على هذه الظاهرة : منطقة الساعة الثالثة إلى الخامسة مساءً التى يتواجد فيها المراهقون بمفردهم) وهناك بعض الآباء ليست لديهم بالطبع خيارات أخرى سوى ترك أطفالهم المراهقين وحدهم فى المنزل لفترات من الوقت وربما لديهم خطط جيدة مع أطفالهم لضمان أمانهم وسعادتهم ، إلا أن الحذر الدائم للأبوين أمر مهم للاتجاه إلى متطلبات أطفالهم واليقظة للمشاكل المحتمل وقوعها ، فى دراسة قامت بها جامعة " إليبويز " اكتشفت أن الأطفال الذين لا تتم متابعتهم بعد الدراسة أكثر عرضة لتعاطى المخدرات والكحوليات . تقول المباحث الفيدرالية الأمريكية " FBI " إنه أثناء وجود المراهق وحده ، فمن المحتمل أن يرتكب الجريمة أو يقع ضحية لجريمة ، كما أنه أكثر عرضة للانتحار .

الانتحار فى سن المراهقة

يعد الانتحار السبب الثالث المفضى إلى الموت بين المراهقين (بعد حوادث السيارات والقتل) ، ويعتبر الاكتئاب هو العامل الرئيسى للجوء المراهقين إلى الانتحار شأنهم فى ذلك شأن الكبار ، كما أن الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات المزاجية مثل الاكتئاب أكثر عرضة للانتحار من الأطفال الذين لا يتأثرون بمثل تلك المشاكل : وتشمل عوامل الخطر الأخرى المؤدية إلى الانتحار ما يلى :

- تعاطى المواد الضارة (تعمل المخدرات والمواد الكحولية على زيادة الاكتئاب وزيادة احتمالية السلوك المندفع) .
- محاولات انتحار سابقة (الشخص الذى يحاول مرة يحاول الأخرى) .
- معايشة الظروف المتعلقة بالطب النفسى مثل الاضطراب فى الأكل .
- فقدان شخص مهم والانفصال عنه .
- إساءة المعاملة البدنية أو الجنسية .
- الخلافات بين أفراد الأسرة .
- تاريخ الانتحار فى الأسرة .
- العلاقات الاجتماعية الضعيفة .
- وجود سلاح نارى فى المنزل .
- أحداث الحياة الضاغطة .

ولحسن الحظ يمكن إيجاد العلامات الواضحة التى تشير إلى أن المراهق يتعرض لخطر الانتحار . وهذه العلامات تشمل الآتى :

التلميحات اللفظية لقرب وقوع الانتحار

- لن أمثل عبئاً عليكم بعد الآن .
- لا شىء يهم ، لا فائدة هناك .
- أشعر بالوحدة كثيراً .
- أتمنى الموت .
- هذه هى آخر إشارة .
- لا أستطيع أن أتحمل أكثر من ذلك .
- لا يعتنى بى أحد .

تغيرات فى السلوك

- الميل إلى الحوادث .
- تعاطى المخدرات والكحوليات .
- العنف تجاه النفس ، والآخرين ، والحيوانات .
- السلوك الخطر .
- فقدان الشهية .
- المستوى الدراسى .
- النجاح والفشل الكبيران .
- قلة النوم أو الإفراط فيه .
- الابتعاد عن الممتلكات ذات القيمة .
- الخطابات ، أو الملاحظات أو القصائد المحتوية على الانتحار .

تغيرات فى أحداث الحياة

- موت أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء وبخاصة عن طريق الانتحار .
- الانفصال أو الطلاق .
- خسارة علاقة مهمة ، بما فيها العلاقة مع أحد الحيوانات الأليفة .
- الإذلال أو الفشل أمام الناس .
- مرض بدنى خطير يصيب الجسد .
- الوقوع فى مشكلة قانونية .

عناية الكبار ومكافحة الانتحار

إن وجود واحد أو أكثر من الكبار ـ وهو ذلك الشخص الذى يمكن للطفل أن يلجأ إليه طلباً للنصيحة ـ فى حياة المراهق الذى يميل إلى الانتحار يساعد على التقليل من احتمال وقوع الانتحار بنسبة تتراوح ما بين ٥٠ إلى ٧٥٪ ، وهذا بعض

ما يستطيع أن يفعله الكبار المهتمون بالعناية بالأطفال عندما يبحثون عن هذه النصيحة :

الاستماع

- حافظ على هدوئك ، ولا تبد استياءك لما تسمع ، حيث إن ذلك قد يبعد المسافة بينك وبين الطفل .
- لا تفترض أن المراهق يحاول فقط جذب الانتباه .
- لا تحاول أن تبعد النقاش عن دائرة الشعور بالميل إلى الانتحار .
- أبد اهتمامك وشجّع الطفل على أن يتحدث إليك أو إلى أى شخص آخر موثوق به .
- اسمح له بالتعبير الكامل عن مشاعره . لا تسد نصيحة ، وليس من الضرورى إيجاد حلول بسيطة .

المشاركة فى المشاعر

- تقبل مشاعر الطفل ، ودعه يعرف أنه ليس وحيداً .
- ناقش كيفية شعورك عندما كنت تحزن أو تكتئب .
- لا تصدر أحكاماً ، ولا تحاول تحديد ما إذا كان الانتحار أمراً صحيحاً أم خاطئاً .
- لا تتحد المراهق بقولك : " انطلق وافعلها " ، فمن الممكن أن يأخذ بنصيحتك .
- أبد له اهتمامك ودعمك .

كن أميناً

- تكلم عن الانتحار بصراحة .
- إذا كانت كلمات الطفل أو تصرفاته تصيبك بالهلع فقل له ذلك . وإذا كنت قلقاً أو لا تعرف ماذا تفعل ، فقل له ذلك ، ببساطة فإن كونك شاهدًا على آلام الطفل من الممكن أن يؤدى إلى نجاح العلاج .

- أعـط الأمـل بوجـود بـدائل متاحـة ، طمـئن الطفـل بأنـك تعـرف كيـف تقـدم المساعدة .

طلب المساعدة

- لا تأخذ عهداً على نفسك بالسرية .
- مساعدة الإخصائيين أمـر محـورى ، وقـد تتـوافر المسـاعدة فـى عيـادة محليـة للصحة الذهنية ، أو مستشار المدرسة ، أو مركز لمكافحة الانتحـار ، أو طبيـب الأسرة .
- قم بالتصـرف ، واحجـب أسـباب الإضـرار بـالنفس مثـل الأسـلحة أو حبـوب الدواء .
- كن بالقرب منه حتى يتولى أمره أحد المتخصصين .

وعلى الرغم من حساسية الشـباب للاكتئـاب ، إلا أنـه ـ لحسـن الحـظ ـ عنـد تشخيصـه لـدى الأطفـال والمـراهقين ، فإنـه يمكـن علاجـه إلى حـدٍ كـبير . حيـث يستجيب معظم الأطفال بدرجة كـبيرة إلى مجموعـة مـن العلاجـات ، منهـا العـلاج الفردى ، والعلاج الأسرى ، والعلاج بالأدوية ، أمـا فـى الحـالات شـديدة خطـورة فيوصى ببرامج العلاج اليومى والعلاج المنزلى ، والرعاية المقوية بالأدوية ، أو العـلاج بتغيير مكان الإقامة ، بالإضافة إلى الكـثير مـن أسـاليب التغلـب علـى الاكتئـاب ، وعبارات التعزيز التى تمت مناقشتها والاستشـهاد بـالكثير منهـا فـى هـذا الكتـاب تستطيع مساعدة الأطفال على بناء تقدير ذواتهم . ومن ثم تقلل من تعرضـهم لخطـر الاضطرابات المزاجية .

ما ينبغى قوله عند الغضب :
الحديث الإيجابى للتحكم فى الغضب

الغضب أحد أصعب المشاعر التى يواجهها الأطفال (ومعظم الكبار) . وتعكس الصعوبة انحيازنا الثقافى ضد الغضب ـ فهو انفعال وشعور غير مرغوب فيه ، وينتقل هذا الاعتقاد للطفل فى سن مبكرة جداً . ويطلق على مرحلة الطفولة حتى سن ما قبل المدرسة : مرحلة " الثنائيات المفزعة " ، ويرجع ذلك إلى غضب الطفل ، فإذا قالت طفلة فى مثل هذه المرحلة السنية لأحد والديها : " أكرهك " فسوف تعاقب عقوبة قاسية . وتسجل كثير من الأديان اعتراضها على الغضب وتعتبره " منافياً للروحانية " أو " كبيرة من الكبائر " . ومن ثم قلما يتم تشجيع الغضب الصحى أو " نمذجته " للأطفال ، بل عندما يعبر أحد الأطفال عن الغضب فسوف يتم استنكاره بإحدى الطرق التالية :

- " ينبغى ألا يكون شعورك بمثل هذه الطريقة " . (يتم التهوين من الغضب) .
- " أنت لست غاضباً حقاً من أخيك " . (يتم إنكار الغضب) .
- " إن " ريتشارد " ولد لطيف ولا يغضب " . (تتم مقارنته بآخرين) .
- " لا يجب أن تكون مشكلة " (يتم الحط من شأن الغضب) .

تنشأ معظم أشكال الحط من شأن الغضب من سوء الفهم السائد عن وظيفته وهدفه ، والغضب عاطفة إنسانية نستخدمها لتلبية احتياجاتنا ، والغضب يمكننا من قول " لا " فننفصل أنفسنا عن الآخرين ونصبح كائنات مستقلة . إذا كنت تؤذينى وأغضب منك ، فهذه هى طريقتى لإخبارك بألا تكرر مثل هذا السلوك مرة أخرى معى .

أما الطفل الذى لا يستطيع التعبير عن غضبه فليست لديه حدود وسيعامله الجميع بطريقة لا تحافظ على مشاعره ، كما أنه سيكون أقل احتمالاً لأن يقول " لا " لضغط أقرانه كلما تقدم به العمر . كما أن لكبت الغضب عواقب سلبية

أخرى . فقد سأل مستشار نفسى ذات مرة مجموعة من الأطفال عما يحدث عندما لا يتم التعبير عن الغضب :

المستشار : هل تفرغون شحنة الغضب فى الفضاء ؟

الأطفال : لا !

المستشار : هل تذهبون إلى المحيط ؟

الأطفال : لا

المستشار : إذن أين تذهب شحنة الغضب ؟

الأطفال : إنها تذهب داخلك .

المستشار : وماذا إذا لم تعبر عن الغضب عندما تشعر به ؟

الأطفال : سيرتكب الفرد شيئاً غبياً ، أو فقط يشعر بالسوء .

وكما لاحظ الأطفال بمنتهى الحكمة عندما لا يتم الشعور بالغضب والتعبير عنه بطريقة صحية ، فسيتم توجيهه نحو طرقٍ أخرى غير مناسبة (فى صورة كلمات أو لكمات) أو يختزن داخلياً .

عبارات تعزيز إقرار الغضب

(يقولها الكبار للأطفال)

من الطبيعى أن تعبر عن غضبك .

يمكنك أن تغضب
منى ومع ذلك سأحبك أيضاً .

اختلاف وجهات النظر لا
يفسد للود قضية .

قد نتشاجر ونتصالح .

(يقولها الطفل لنفسه)

من الطبيعى أن أشعر بالغضب

يعد شعورى بالغضب ذا
أهمية .

أستطع أن أظهر غضبى على أمى وأبى بينما
لا أفقد مساندتهما .

المواقف التى تثير غضب الطفل

هناك ثلاثة مشاعر مهمة تثير الغضب لدى الطفل وهى الشعور بالاستفزاز ، والشعور بالإحباط ، والشعور بالظلم ، والآن لنر بعض الأمثلة لكل منها :

الاستفزاز

- يسرق أحدهم كرتى .
- يقف أحدهم أمامى فى الطابور .
- تستخدم أختى لعبى دون إذنى .
- يسخر منى أحدهم بسبب وزنى .
- يخلف صديقى وعده .

الإحباط

- لا أستطيع أن أجد حلاً لهذه المعادلة الرياضية .
- لا أستطيع الحصول على أية مساعدة من المدرس .
- أفشل فى تسديد الكرات فى لعبة الهوكى .
- أريد أن أكون صديقاً لأحدهم ولكنه لا يريد أن يكون صديقى .

الظلم

- عادة ما يتم تجاهلى عند اختيار الفريق .
- لن يسمح لى أبواى بأن أتأخر خارج المنزل كما أريد .
- دائماً ما أُتهم بالغش بينما لا أفعل ذلك أبداً .
- الاختبار صعب جداً .
- لقد سددت الكرة بشكل صحيح ولكنها احتسبت خطأ علىّ .

والآن لننظر إلى هذه المواقف المولّدة للغضب نظرة عميقة ، لنرى كيفية تعامل الطفل مع غضبه بطريقة صحية وبناءة .

الرد على الاستفزاز بالحزم

هناك ثلاث طرق يرد بها الطفل على الاستفزاز :

١. **السلبية** . يسمح الطفل لنفسه بأن يتم استغلاله أو ممارسة النفوذ عليه . ويكمن تحت شعوره بالتذمر الشعور بالغضب المتأجج والعجز ، حيث يتم اختزان الغضب الذى يشعر به .

٢. **العدوانية** . يرد الطفل على الاستفزاز بمثله ، وتشمل السلوكيات العدوانية العنف البدنى ، والضرب ، والنعت بالألقاب البذيئة ، والطفل العدوانى هو فى الحقيقة ضحية حيث يسمح لنفسه بأن يتم استفزازه ثم يفرغ بعد ذلك طاقته ، وهناك عيب آخر فى هذا الموقف وهو أنه عندما يقوم الطفل بالهجوم فغالباً ما يقوم الشخص المستفز بالثأر لنفسه .

٣. **الحزم** . يذكر الطفل مشاعره وأفكاره وأمنياته ويساند حقوقه دون فقدان هدوئه ، أو كبت غضبه ، أو انتهاك حقوق الآخرين . ويفعل ذلك باستخدام عبارات " أنا أعتقد " ، و " أنا أشعر " ، و " أنا أريد " .

والحزم لا يسمح فقط للطفل بالرد على الاستفزاز بطريقة بناءة ، ولكنه يمنع الاستفزاز من الحدوث فى المقام الأول ، فالأطفال الذين يظهرون الحزم يتعرضون بنسبة أقل للمضايقة والتحرش .

الحديث النفسى الحازم

(يقولها الطفل لنفسه)

أستطيع حماية نفسي بالحزم .

أستطيع مساندة نفسي .

أستخدم رسائل تبدأ بضمير المتكلم " أنا " لأخبر الآخرين بما أشعر به .

أستطيع أن أشعر بالغضب ولا أؤذي الآخرين .

أستطيع أن أشعر بالغضب وأبقى متحكما في نفسي .

تطبيق

ذهب " بيلى " ذات يوم إلى مكانه المعتاد فى الشرطة المدرسية ، وبدلاً من وجود المدرس المشرف على الشرطة المدرسية ، فوجئ " بيلى " باثنين من الطلاب الذين يمارسون البلطجة يقولان له : " أنت لست فى الشرطة المدرسية اليوم ، إنما أنت غبى " ، وابتعد " بيلى " عنهما وشعر بالإذلال والغضب .

وتحدث " بيلى " بعد ذلك مع مستشار مدرسته عن ذلك ، وقاما معاً بصياغة حديث " بيلى " النفسى السلبى وجربا معاً طريق التخيل - كيف يمكن لـ " بيلى " الرد بطريقة مختلفة فى المرة القادمة .

حديث " بيلى" النفسى السلبى	حديث "بيلى " النفسى الجازم
لا أستطيع التعامل مع هؤلاء الأطفال .	أستطيع مساعدة نفسى .
لا أعرف ماذا أفعل .	سأتكلم بما أشعر به .

وفى اليوم التالى واجه الأطفال الذين يمارسون البلطجة " بيلى " فكان رده : " إن هذا القرار ليس من اختصاصكما ، إنه قرار السيدة " زامبينو " (المدرسة) . لقد قالت إننى فى الشرطة المدرسية ، وهذا هو ما أفعله الآن " .

السيطرة على الغضب تتكون من أربع خطوات للتعامل مع الاستفزاز

بدلاً من اجترار مشاعر الغضب والندم عليها ، فهناك طريقة أفضل للتغلب عليها ، فيما بين المثير (الموقف المستفز) ورد الفعل يستطيع الطفل أن يقيم خياراته واختياراته ، وتتكون عملية السيطرة على الغضب من أربع خطوات :

١. **التوقف** . توقف عما تفعل . تجمد فى مساراتك ، أعط نفسك فسحة من الوقت . ويجب على بعض الأطفال تخيُّل إشارة الوقوف الحمراء .

٢. **التنفس** . خذ أنفاساً قليلة عميقة وقم بالعد من واحد إلى عشرة حيث يعمل التنفس العميق على إيصال الأكسجين إلى مجرى الدم والذى يكافح هرمون الأدرينالين الذى يفرز عند الغضب . كما يساعد التنفس والعد على الإبطاء من سرعة الأفكار ومشاعر الغضب ومن ثم يمكن تقييم الموقف من منظور أكثر هدوءًا .

٣. **التفكير** . اسأل نفسك ماذا يفعل الطفل الذكى الذى قد يكون مكانك الآن ؟ إذا فكرت فى رد الإيذاء فما هى العواقب التى سأواجهها ؟ إن هذا وقت استخدام عبارات العزيز مثل : " إننى أستطيع التحكم فى أعصابى" أو " أستطيع التغلب على ذلك الشعور ومساعدة نفسى " .

٤. **التصرف** . بعد تأكيد قدرتك على البقاء هادئاً ، فقد حان موعد العمل . وأفضل الخيارات هى التحدث أو السير ـ أخبر الشخص الآخر بما تشعر به ، أو اترك الموقف ببساطة ، أو اطلب المساعدة .

اطلب من الأطفال ، إذا اختاروا التحدث ، أن يقولوا : " أنا لا أحب أن تنبذنى بالألقاب ، توقف عن هذا الآن " .

أوضح لهم ، أنهم إذا اختاروا السير وتركوا الأطفال الآخرين الذين يسخرون منهم ، فعليهم أن يقولوا لأنفسهم : " لا ينبغى علىّ أن أهتم بكم ، أستطيع الاحتفاظ بهدوئى " ، أو " عندما لا أرد بإطلاق ألقاب بذيئة ، فأنا فى مهمة نبيلة ، وأحتفظ بهدوئى " .

لاحظ من فضلك أن هذه العملية أكثر نجاحاً مع الأطفال فى سن السابعة وما أعلى ، حيث يتمتعون بمهارات ذهنية يمكنهم تطبيقها . وعليهم أن يمارسوا الأسلوب مرات عدة قبل إضفاء هذه الصفات على أنفسهم . ومبدئياً يميل الأطفال إلى التفاعل مع الغضب بصورة تلقائية أكثر من تفكيرهم فى حل الموقف واختيار التحكم فى أعصابهم . وإليك بعض عبارات التعزيز التى سوف تساعد الطفل على أن يبقى على هدوئه عندما يتم استفزازه .

عبارات تعزيز الرد على الاستفزازات

(قبل الاستفزاز)

أستطيع ملاحظة الوقت الذي أغضب فيه .

أستطيع تذكر العد إلى عشرة وأخذ أنفاس عميقة .

أستطيع التحكم بغضبي والإبقاء على ذلك التحكم في أعصابي .

أستطيع أن أتحدث إلى أناس آخرين عن بعض الأشياء .

(أثناء الاستفزاز)

ألاحظ أني قد بدأت الغضب .

إنني أعد إلى عشرة .

أتذكر أن أتنفس بعمق .

أتعامل مع هذا الموقف بصورة حسنة .

إنني أفعلها !

(بعد الاستفزاز)

لقد كنت قادراً على الغضب دون الوصول إلى حد الانفجار .

لقد تذكرت استخدام أساليب التعزيز الخاصة بي .

أشعر بالعظمة لقدرتي على التحكم في غضبي .

إنني فخور بنفسي .

وتعتبر تهنئة الطفل لنفسه بعد الحادث أمراً مفيداً جداً ، فحينما يقيّم الطفل سلوكه ويمتدح نفسه فمن المرجح أنه سيعاود النجاح .

التصرف بشكل صحيح فى المرة القادمة

يعد انفلات الأعصاب أمراً مفزعاً بالنسبة للطفل ، فهو يشعر بالأسي عندما يتصرف بشكل تعوزه الكفاءة ، ويشعر بالعجز عند عدم القدرة على التحكم في نفسه . ولدعم الطفل الذى فقد التحكم فى أعصابه فعليك أن تطلب منه أولاً أن يصف ما حدث ، وبعد أن يقوم بالتعبير عن مشاعره وهدوئه ، شجعه على أن يقول لنفسه إنه سوف يتصرف بأسلوب أفضل في المرة القادمة . بإمكانك كذلك أن تقدم له عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز التحكم فى الأعصاب في المرة القادمة

(يقولها الطفل لنفسه)

لقد انفلتت أعصابى وأعتذر عن ذلك .

في المرة القادمة سألاحظ أننى سأغضب بعد قليل .

سأختار طريقة أفضل للرد .

سأتذكر أن أتوقف وأفكر قبل صدور أى تصرف منى .

إننى مسئول عن غضبى .

تطبيق

لقد تم استدعاء " دييجو " إلى مستشار المدرسة بعد تكرار ضربه لطفل كان يضايقه .

واستهل المستشار النفسي جلسته بسؤال : " دييجو " : "من الفائز ؟ أنت أم " تشارلز" ؟

دييجو : لقد فاز هو .

المستشار : هل فعلت ما كنت تريده أنت أم ما كان يريده هو ؟

دييجو : لقد فعلت ما أراده هو .

تابع ←

المستشار : هل تستمتع بإهدار طاقتك في سبيل شخص ما لا تحبه ؟

دييجو : لا .

المستشار : ماذا تستطيع أن تفعل في المستقبل لتكون ذلك الشخص الذى يمكن أن يتحكم في أعصابه ؟

دييجو : أستطيع التفكير قبل التصرف .

وعندئذ رجع المستشار إلى الموقف وأعاد التفكير فيه مع " دييجو " كالتالي :

المستشار : أعد التفكير في طريقة شعورك في هذه المرة ، ماذا كنت ستقول لنفسك ؟ ماذا يكون شعورك في جسدك ؟

دييجو : لقد كان حديثي النفسي كالتالي : " ذلك الغبي ! سأريه أنه لا يستطيع العبث معي ؟ "

المستشار : تستطيع اختيار أسلوب مختلف للحديث مع نفسك . ماذا كنت تستطيع قوله لنفسك بطريقة مختلفة ؟

وقام " دييجو " باستنباط ثلاث طرق إيجابية للتعبير عن مشاعره :

أستطيع أن أقول : " لا أحب أن تفعل هذا حيث يشعرني بالغضب ".

أستطيع أن أقول : " توقف عن هذا وإلا سأطلب المساعدة ".

أستطيع أن أمشي وأتركه بكل بساطة .

وعندئذ قام " دييجو " والمستشار بالتجربة التخيلية للنتيجة الجديدة . حيث تخيل " دييجو " الموقف المستفز للغضب ومارس الرد باستخدام حديثه النفسي وتصرفه الجديدين . وفي خلال الأسبوع التالي ، كلما فكر " دييجو " في " تشارلز " كان يردد : " إنني لن أهتم برد الصاع صاعين ، ويمكنني استخدام مهاراتي في التحكم في الغضب ، وسأتمالك أعصابي المرة القادمة ".

وفي المرة التالية عندما تعرض " دييجو " للاستفزاز والغضب كانت لديه القدرة على تمالك أعصابه وتجنب الثأر لنفسه .

عبارات التعزيز للتغلب على الإحباط

من السهل على الطفل أن يشعر بالإحباط . إن عدم القدرة على البراعة فى حل المسائل الصعبة ، وإسقاط كرة السرعة ، والشعور بالعجز فى مواجهة تسلط الكبار تعد أسباباً قليلة ضمن الكثير من التجارب التى تتسبب فى إحباط الطفل .

تطبيق

أصيبت " لينا " ـ طفلة مجتهدة بالصف السابع الابتدائى ـ بالغضب من نفسها عندما لم تفهم معادلة بسيطة فى مادة الجبر ، وحصلت بالتالى على درجة " C " (ضعيف) فى أحد الاختبارات الرياضية ، وكان حديثها النفسى الغاضب فى البداية كالتالى :

حديث " لينا " الانتقادى

يالى من غبية ، إننى أكره نفسى

لا أصدق أنى قد أخطأت فى هذه الأسئلة

لن ألتحق بكلية جيدة أبداً .

أشعر بالبلاهة .

ولحسن حظها تحدثت " لينا " عن شعورها بالغضب مع مدرستها . وبعد انتهاء محادثتهما ، كونت " لينا " عبارات التعزيز لتسامح نفسها على ارتكابها خطأ الإهمال لتغفر لنفسها خطأً طائشاً .

عبارات تعزيز " لينا " العلاجية

لا بأس علىَّ بأن أخطئ .

سأعرف ما أفعله المرة القادمة .

إننى أتعلم من أخطائى .

يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بالأداء الرياضى فى الفصل السادس (صفحة ١٠١ ـ ١٠٥) للحصول على مثال آخر للتعامل مع الغضب المرتبط بالإحباط .

عندما يتعرض الأطفال للظلم

هناك موقف ثالث يثير غضب الأطفال ، وهو قضية العدل ، ويتمتع الأطفال بإحساس فطرى بالعدل . فنجد أن " لويس " يحب التأكد من حصوله على كمية متساوية من الحلوى المثلجة عندما يتم تقسيمها بينه وبين أخيه ، وإذا أخذ أخوه كمية أكبر فلا يتوانى " لويس " عن الاعتراض . وتنشأ مسألة العدل حينما يختلف الطفل مع من هو أكبر منه سناً حول نظرتهم لماهية الاعتراض . فبينما يرى والدها أن ميعاد النوم يحين فى الساعة الثامنة والنصف نجد أن " بتريشيا " ترى أنه يحين فى الساعة العاشرة مساءً فهو أفضل اختيار إلى حدٍ كبير . وفى مواقف مثل هذه ، يجب أن تشرح للطفل بطريقة واضحة إلى أقصى حد أسباب قرارك . حيث سيساعد هذا الطفل على أن يتخلص من غضبه .

كان " دانى " البالغ من العمر ثمانى سنوات مع أمه فى المتجر حينما رأى فجأة نفس زوجى الحذاء المطاطى الخفيف المتطور والذى انتعله صديقه المقرب فى عيد ميلاده ، وقد اقترب موعد عيد ميلاده هو أيضاً .

دانى : أمى ! هل أستطيع اقتناء هذا الحذاء لارتدائه فى عيد ميلادى ؟

الأم : لا . فسعره أعلى قليلاً من قدرتنا على شرائه .

دانى : لكن " راشى " قد حصل عليه . وأبى يكسب نقوداً مثل التى يكسبها أبوه .

الأم : لا يعنينى ذلك . فقط أنا لا أريد أن ننفق ذلك المقدار من المال على حذاء مطاطى الآن .

دانى : هذا ليس عدلاً !

وبعد ذلك فى تلك الليلة ، عندما هدأ " دانى " جلست معه أمه وقالت : " أعرف أنك تشعر بالإحباط والألم ؛ لأنك لم تحصل على ذلك الحذاء المطاطى ، أعرف أن هذا يشق عليك ، هل هناك أية أحذية أخرى تحبها ؟ " .

وبعد أن جرب دعم أمه التام تغير حديث دانى النفسى من إدانة أمه إلى الحديث التالى : " هناك أحذية مطاطية أخرى أستطيع الحصول عليها ، لايزال لدىّ فرصة إقامة عيد ميلاد رائع ، ولاتزال أمى تحبنى " .

سيطرة الكبار على الغضب

يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع غضبهم عن طريق ملاحظة الطريقة التى يتعامل بها آباؤهم والآخرون من الكبار مع غضبهم ، ولذا فإن أفضل طريقة لتعليم الطفل استخدام الأدوات وعبارات التعزيز الموجودة فى هذا الفصل هى أن تقدم له نموذج التعبير الصحى عن الغضب ، وهذا يعنى : (١) الإبقاء على الاتصال مع مشاعرك بالغضب ، (٢) الشعور بالارتياح تجاه غضبك ، (٣) تجربة غضبك بطريقة بناءة من خلال وسائل مثل التمرين القوى ، أو ضرب وسادة أو الصراخ منفرداً بنفسك ، أو التحدث مع الأصدقاء أو الاستحمام أو الاستغراق فى التأمل .

هذا وتحدث معظم الإهانات البدنية والنفسية عندما يغضب الكبار ويفقدون سيطرتهم على أعصابهم ، وإذا لاحظت أنك تعبر عن غضبك بطريقة غير مناسبة تجاه أطفالك فإن هذا الكتاب يحتوى على عدد من الأجزاء التى يمكنها أن تعلمك تحسين التحكم فى الغضب ، ويرجى الرجوع إلى الأجزاء الخاصة بالسيطرة على الغضب فى الفصل الرابع والفصل العشرين والمواد المتاحة فى هذا الفصل أيضاً .

بالإضافة إلى ذلك ، فهناك منظمات مثل " بارنتس أنونيمس " والمجلس القومى لإساءة معاملة الطفل والعنف الأسرى " بإمكانها مساعدتك .

ما ينبغى قوله عند التعرض للمضايقة : الحديث الإيجابى للرد على الإهانات

لقد ناقشنا فى الفصل الرابع مسألة الإيذاء اللفظي حينما يصدر من الكبار ضد الأطفال ، وسنناقش فى هذا الفصل الطرق التى يستطيع بها الأطفال الدفاع عن أنفسهم ضد الكلمات المؤذية ـ سواء كانت صادرة من الكبار أو من أقرانهم . ويمثل الإيذاء اللفظى مشكلة خاصة فى المراحل النهائية من الصفوف الابتدائية عندما تسمح القدرات اللغوية المتقدمة عند الطفل بأن يتورط فى عبارات التحقير ، والتنابذ بالألقاب والإهانات وأشكال التحرش اللفظى الأخرى .

وعادة لا يعى الأطفال فى سن المدرسة الآثار المدمرة للعبارات التى يتفوهون بها ضد الآخرين ، فهم لا يدركون أن الكلمات تؤذى ، فعلى سبيل المثال تحرش بعض الأطفال بإحدى زميلاتهم فى المدرسة والتى كان أنفها كبيراً وأطلقوا عليها ألقاباً مثل : " العقوف " و " الحيزبون " و " منقار النسر " وكانت الطفلة متضايقة جداً إلى درجة أنها انفجرت باكية ، وبعد ذلك أعلن الأطفال دهشتهم للأثر السلبى الهائل الذى أحدثته كلماتهم .

هناك القليل من الأشياء تؤلم الطفل ، مثل التحقير من شأنه أو انتقاده . ومع ذلك يستطيع الطفل بمساعدة الشاهد الراشد أن يدافع عن نفسه ضد الإهانات اللفظية . وهذه عملية بسيطة تتكون من خمس خطوات يستطيع الطفل استخدامها لمكافحة آثار الكلمات السلبية . ويمكن تطبيقها سواء صدرت العبارات المؤلمة من طفل آخر أو من أحد الكبار .

الخطوة رقم ١ : صياغة عبارة التحقير

لا تستطيع الدفاع عن نفسك ضد الإيذاء اللفظى إذا لم تكن تعرف أنك قد أُهنت . ولأن الكثير من الأطفال يتعرضون لهذا النوع من الإهانة يومياً ، فهم قد تعودوا على المعاناة منها : ولمساعدة الطفل على الدفاع عن نفسه ضد عبارات التحقير ، فبإمكاننا تعليمه الفارق بين الكلمة الطيبة ، والكلمة السيئة .

سألت طالبة بالمرحلة الخامسة الابتدائية مدرستها قائلة : " قالت لى " لندا " إن ملابسى غير متناسقة الألوان . فهل هذه تعتبر إهانة ؟ "

فأجابت المدرسة : " ما هو شعورك ؟ "

فقالت : " الإهانة " .

فردت المدرسة : " إذن هى الإهانة " .

وأوضحت المدرسة المسألة للفصل قائلة : " إذا كنتم تريدون معرفة ما إذا كانت الكلمات التى تلقيتموها مهينة أم لا ، فعليكم أن تقولوا لأنفسكم : " ما هو شعورى إذا قال لى شخص آخر هذا الكلام ؟ " فالكلام الطيب يشعركم بالسعادة والكلام السيئ يشعركم بالانزعاج " .

الخطوة رقم ٢ : اتخاذ القرار بأنك لن تقبل هذه الإساءة

هناك قصة مشهورة عن " بوذا " وفيها أن رجلاً غاضباً أهانه بشدة ، وبعد أن أنهى الرجل تقريعه اللاذع ، سأله " بوذا " قائلاً : " إذا أهدى رجل هدية لآخر ولم يقبل الشخص الآخر هذه الهدية ، فإلى من تؤول ملكية الهدية - إلى المهدِى أم المهدَى إليه ؟ "

فأجاب الرجل : " تؤول إلى المهدى " .

فقال بوذا : " أصبت .. ولأنى لا أقبل كلامك ، فهو يؤول إليك " .

وبأسلوب مشابه عندما يتم توجيه عبارة تحقير إلى الطفل فلديه خيار قبول أو رفض العبارة المهينة . مثلاً ، ذهب " جيرالد " إلى أمه واشتكى لها من مضايقة أخيه الأكبر :

جيرالد : قال " جيمى " إنى غبى .

الأم : هل تصدق ذلك حقاً ؟

جيرالد : لا ، أنا لا أصدق ذلك .

الأم : إذا كنت لا تصدق ما يقول ، فلماذا تصغى إليه ؟

وبعد تكرار تلك المحادثة مرتين أو ثلاثاً ، أدرك أنه يستطيع تجاهل المضايقة .

الخطوة رقم ٣ : مجابهة الإهانة عن طريق قول أشياء إيجابية لنفسك

عندما يقرر أحد الأطفال عدم قبول الإهانة فإنه يستطيع اختيار مجابهة آثارها عن طريق ترديد عبارات تعزيز إيجابية . وإليك بعض العبارات الإيجابية الصادرة عن الذات والتى تجدى كثيراً في هذا الشأن :

عبارات تعزيز إيجابية لمجابهة المضايقات

(يقولها الكبار للأطفال)

ما من أحدٍ له الحق في أن يهينك أو يقول شيئاً سيئاً عنك .

تستطيع أن تخبر أحد الأشخاص البالغين عندما يهينك أحدهم .

تستطيع أن تعرف الإهانة عندما توجه لك .

لا يتحتم عليك تصديق كل ما يقال عنك .

لا يهم ما يقوله أو يفعله أى شخص ، المهم أنك إنسان جدير بالاحترام .

(يقولها الأطفال لأنفسهم)

يجب ألا أدع هذه الإهانة تؤثر عليّ .

إن ذلك الشخص لا يعرف إننى ــــ (ذكى ، موهوب ، وسيم) .

يعتقد صديقى المقرب أننى رائع .

أستطيع الحصول على المساعدة عندما يقول لى أحدهم شيئاً سيئاً .

أستطيع أن أجد أحدهم للتحدث معه عن مشاعرى .

تابع ⟵

لا يهم ما يقوله أو يفعله أى شخص ، فأنا لا أزال شخصاً جديراً بالاحترام .

أستطيع التحرك لمساعدة نفسى .

وبالإضافة إلى هذا الحديث النفسى الإيجابى يستطيع الطفل الدفاع عن نفسه ضد الإهانات عن طريق استخدام أساليب التخيل الذهنية التالية :

- **تخيل أن الأفكار السلبية سهام** . ماذا تفعل عندما تنطلق السهام نحوك ؟ سوف تتراجع إلى الخلف مبتعداً عن طريقها لتمر بعيداً عنك .
- **تخيل أنك تحمل المِجَنَّ أو أنك ترتدى سترة مدرعة** . عندما تتجه سهام الكلمات السيئة نحوك فسوف تصطدم بالمجن أو الدرع وتسقط على الأرض .
- **تخيّل أن الإهانات عبارة عن قطرات مياه تسقط من السماء** . افتح مظلتك السحرية وستسقط القطرات عليها دون أن تؤذيك .
- **استخدم طريقة التجربة الذهنية** . تخيل أنك قد تلقيت إهانة ، وعندئذٍ انظر إلى نفسك وأنت ترد على الإهانة باستخدام تصورك الذهنى المفضل أو عبارة تعزيز . يمكنك أن ترسم صورة لما تراه فى ذهنك .

الخطوة رقم ٤ : الرد على الإهانة باستخدام عبارات تبدأ بضمير المتكلم

إن ردك بعبارات كريهة على من يضايقك ، يعتبر نزولاً منك إلى مستواه ، كما يزيد الضرب أيضاً من المشكلة ، فبدلاً من التصرف العدوانى ، يمكنك أن تكون حازماً وتقول : " إننى لم أقدِّر تلك التلميحات " ، أو " لا أحب التحدث إلىّ بهذه الطريقة " . راجع عملية السيطرة على الغضب فى الفصل العاشر (من صفحة ١٩٩ إلى ٢٠٣) للاستفادة من موضوع الرد الحاسم .

الخطوة رقم ٥ : ممارسة الشعور بالرضا عن نفسك

يقع اختيار من يمارس الإهانات على الضعفاء أو من لا يستطيع الدفاع عن نفسه . والطفل الذى يتمتع بقدرٍ عالٍ من تقدير الذات يعد مفعماً بالقوة وتأكيد الذات التى تمثل له درعاً تحميه ضدّ أية إهانة محتملة . وكما قال أحد المدرسين : " إذا كنت

تحب نفسك ، فبإمكان الآخرين أن يحبوك أيضاً . ولكن إذا كنت تشعر بعدم الرضا عن نفسك ، فسيلاحظ الآخرون ذلك وسيرغبون فى مضايقتك " .

وسواء صدرت الإهانات من الكبار أو من أطفال آخرين ، فليس لدى معظم الأطفال القوة التى تقاوم الإهانات وغالباً ما يكون وجود الكبار المعضدين ضرورياً للأسباب التالية :

- إقرار شخصية الطفل وملاحظته للتغلب على الإهانة .
- مساعدة الطفل على ملاحظة نفسه من خلال الحديث النفسى الإيجابى .
- توفير الحماية والتدخل المباشرين فى الوقت المناسب .

فعلى سبيل المثال ، كانت العائلة مجتمعة ، وكان " جاكسون " البالغ من العمر تسع سنوات مع عمته " دارسى " وزوج أمه " ماكس " فى غرفة المعيشة ، وفى أثناء الحديث ، اشتكى " جاكسون " من تفضيل زوج أمه لأخته " لورا " عليه . وفى البداية دافع " ماكس " عن نفسه وأنكر ذلك ، ثم قال : " نعم ، أنا أفضل " لورا " لأنها أفضل منك فى المعاملة " ، وبمجرد خروج " ماكس " انهار " جاكسون " وانفجر فى البكاء .

وقامت العمة " دارسى " بدور الشاهد لـ " جاكسون " ، فأسرعت على الفور بمعانقته وطمأنته بأنه محبوب . وقالت له عندئذٍ : " لقد سمعت ما قاله " ماكس " ولم أتقبله ، وحقك أن تتضايق ، فكونك طفلاً مستقلاً بتفكيره وذا إرادة قوية ليس سبباً كافياً لجعلك طفلاً سيئاً ، فإذا كان " ماكس " لا يحب الأطفال الذين يرعون أنفسهم بأنفسهم ، فهذه مشكلته " .

وبعد الشعور بدعم عمته ؛ كشف " جاكسون " مواقف زوج أمه الأخرى من الإهانات اللفظية والبدنية . كما أبدى تذمره أيضاً من عدم شعوره بحماية أمه . (غالباً ما يلعب شريك الحياة الزوجية بالنسبة لمن يقوم بالإهانة دور " المتآمر الصامت ") . وعندما كانت " دارسى " تستعد لإنهاء زيارتها أكدت لـ " جاكسون " قائلة : " يمكنك الاتصال بى متى أردت ذلك وستجدنى كلى آذاناً صاغية لك وسأقف بجانبك " .

ففى هذا المثال ، ساعد الشاهد طفلاً قام أحد الكبار بإهانته والتحقير من شأنه . ويمكن أيضاً تقديم نفس الحماية لطفل يهينه أقرانه إهانة لفظية .

استبدال العبارات الإيجابية الصادرة عن الذات بالإهانات

على الرغم من عدم قدرة الطفل على السيطرة على ما يقوله الأطفال الآخرون له ، إلا أنه يستطيع السيطرة على ما سيقوله لنفسه ، وقد قدمنا فى الفصل الخامس (من صفحة ٨٤ إلى ٨٦) تدريباً يوضح كيفية تحويل الطفل لخجله وحديثه النفسى السلبى إلى حديث نفسى إيجابى ، ويمكن استخدام هذه العملية لاستبدال العبارات الإيجابية بالإهانات الصادرة من الآخرين .

تطبيق

كانت " جيل " تشعر بأنها منبوذة اجتماعياً بسبب مشكلتها المربكة بوجود حشرات القمل في رأسها ، وكانت " ترينا " خبيرة فى استغلال الضعف ، وقد جعلت من هذه المشكلة مادة للسخرية ، وكان رد فعل " جيل " فى البداية تبادل الألقاب البذيئة ، ولكنها لم تشعر بالرضا .

فسألتها مدرستها : " هل ستلعبين لعبة المضايقة بالألقاب ؟ "

فقالت " جيل" : " لا ، لقد تعبت منها ".

اقترحت عليها المدرسة قائلة : " لِمَ لا تجربين حديثك النفسى وترين إذا ما كنت تستطيعين أن تقولى لنفسك شيئاً آخر ؟ "

وعندما جربت " جيل " حديثها النفسى ، كانت هذه هى النتيجة :

حديث " جيل " النفسى السلبى

سوف أثأر لنفسى .

لا أستطيع الصمود أمام هذا .

يحدث هذا دائماً لى .

دوماً يتم اختيارى للتهكم علىّ .

واستمرت عندئذ المدرسة قائلة : " أقترح أن تجدى بعض الكلمات الجديدة لتقوليها لنفسك ، كلمات تجعلك تشعرين بالرضا أكثر عن نفسك "

تابع ←

حديث " جيل " النفسى المستبدل

إننى قوية وذكية بما فيه الكفاية لمساندة نفسى بطريقة سليمة .

أستطيع الاحتفاظ بهدوئى عندما يطلق علىّ أحدهم ألفاظاً بذيئة .

عندما أتعرض للمضايقة ، يمكننى الرد بدون الضرب أو الجرى .

إذا لم تكن " ترينا " تحب شعرى فهذه مشكلتها .

سوف أستخدم أسلوبى فى الفكاهة للرد على " ترينا " .

وتخيلت " جيل " أيضاً حدوث ذلك الموقف فى المستقبل وتخيلت ذهنياً ردها بأسلوبها الجديد ، وعندما تعرضت للمضايقة فى المرة التى تلتها تصرفت بحزم وسيطرت على أعصابها .

تطبيق

كان " جو " ، البالغ من العمر اثنى عشر عاماً ، ولداً لطيفاً ولكنه كان يفتقر للثقة بالنفس ، وكان أضخم جسمانياً من الأطفال الآخرين الذين أطلقوا عليه : " الضخم " و " المارد الأخضر " .

ولأنه لم يكن يتمتع بقدر عال من تقدير الذات فكان رد فعله يتمثل فى الابتعاد والغضب ، وعندما زاد اكتئابه ، لجأ " جو " إلى إخصائى تنشئة الطفل فى المدرسة والذى ساعده على صياغة اعتقاده عن نفسه فى ذلك الوقت .

حديث " جو " النفسى السلبى

لا يحبنى الأطفال .

أشعر بأنى معيب .

تابع ←

أشعر بالعجز .

أتمنى الاختفاء .

ولحسن الحظ ، استخدم والدا " جو " عبارات التعزيز بانتظام وقام "جو" ، ووالداه ، والمستشار المدرسى بوضع خطة العلاج باستخدام العبارات الإيجابية الصادرة عن الذات .

عبارات تعزيز " جو " المستبدلة

لا بأس أن أكون ضخماً .

إننى أطور من نفسى .

سيحبنى الآخرون على طبيعتى .

أحب نفسى على طبيعتى.

ولم تثبت الاعتقادات الجديدة فى البداية لأن تأثير الأقران كان كبيراً ، إلا أن " جو " كان يتمتع بقوة الإرادة للعمل مع عبارات تعزيزه بسبب الدعم الذى تلقاه من المنزل . وبعد ستة أشهر من العمل بدأ الشعور بالتحسن ، وبدأ يقل اكتئاب " جو " عندما بدأ يحب نفسه كما هى ويقدرها . ولأن مضايقيه لم يتمكنوا من إثارة رد فعل " الشخص التعس " المعتاد ، فقد فقدوا اهتمامهم بمضايقة " جو " .

الحالة النفسية لمن يضايق الآخرين

يقسو أحياناً بعض الأطفال على الآخرين ؛ لأنهم يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم . ويعد سلوكهم محاولة غير موفقة للشعور بالتحسن عن طريق جعل الآخرين يشعرون بالسوء . بالإضافة إلى احتمال :

- محاولة جذب الانتباه .
- محاولة التصرف بهدوء أو الانضمام إلى الجماعة .

- محاولة إخراج الطفل الآخر عن طوره .
- الشعور بالغيرة من الطفل الآخر .
- مهاجمة الآخرين فى النقاط التى يكرهونها فى أنفسهم .
- الشعور بالانزعاج من اختلاف الآخر .
- محاولة تصدير الإهانات اللفظية التى قيلت لهم .
- عدم وجود شىء آخر أفضل ليفعلوه .

وإذا تمتع الطفل بتقديره لنفسه فلن يهين الآخرين أو يؤذيهم . فالذى يضايق الآخرين عندما يتعلم الشعور بالرضا عن نفسه فسوف تختفى لديه الرغبة فى التحقير من شأن الآخرين . والأكثر من ذلك هو أنه عندما يجرب مدى الانزعاج الذى يشعر به الشخص عند تعرضه للمضايقة فسوف يتعاطف معه ، وقد صممت عبارات التعزيز التالية لخلق هذا التحول فى الوعى :

عبارات تعزيز لمن يضايق الآخرين

(يقولها الطفل لنفسه)

أشعر بالرضا عن نفسى دون مضايقة الآخرين .

إننى على ما يرام دون التحقير من شأن الآخرين .

إننى أشعر بالرضا عندما أتحدث إلى الناس بصدر رحب .

إننى أراعى مشاعر الآخرين .

إذا آذيت مشاعر شخص آخر فعلىّ الاعتذار له .

أعرف ما يحدث عند الشعور بالإهانة .

أعامل الآخرين كما أحب أن يعاملونى .

تطبيق

إن أكثر أشكال الإهانة ألماً أن تقوم جماعة من الأطفال بمهاجمة طفل آخر ، وقد حدث أن انضمت ست فتيات فى المرحلة الرابعة الابتدائية معاً ليشكلن نادى " كراهية هايدى " بعد حدوث سلسلة من سوء التفاهم والإيذاء بينهن وبين " هايدى " . وبعد نبذها وتوبيخها من قبل الفتيات ، أصيبت " هايدى " بالضيق الشديد إلى درجة أنها بدأت تتجنب الذهاب إلى المدرسة . واتصل والدا " هايدى " بمشرف المدرسة الذى رتب سلسلة من اللقاءات مع كل الفتيات ، وفى اللقاء الأول ، استطاعت الفتيات إخبار " هايدى " بطريقة محترمة عن الجوانب التى تضايقهن فى سلوكها ، كما أخبرنها أيضاً عن الطـريقة التى يرغبن أن تعاملهن بها فى المستقبل . وعندما عبرن عن شعورهن ورغباتهن ، قلّ استياؤهن .

فقد قامت الفتيات بإيضاح الطريقة التى سيعاملن بها فى المستقبل . وقد مارسن الحديث النفسى الإيجابى مثل : لا أستطيع تجاهلها " و " أستطيع التعامل مع هذا الموقف بطريقة ناضجة " ، كما جربن ذهنياً الابتعاد عنها بدلاً من محاولة الثأر ، وفى النهاية تلقت الفتيات الأوامر لطريقة معالجة الموقف التى أطلق عليها " الحرب النظيفة " التى تعلم الأطفال الأخطاء مثل (اللوم ، وإطلاق الألقاب البذيئة ، والتهديد ... إلخ) كما تعلمهم استخدام العملية التى تتكون من خمس خطوات لحل المشاكل .

تهيئة منطقة خالية من الإهانة

لم يكن اليوم الأول من الفصل الدراسي جميلاً بالنسبة لمدرسة الصف الخامس الابتدائى السيدة " هايدن " ، وعندما حان موعد رنين الجرس فى الساعة الثانية وخمس وثلاثين دقيقة سمعت كل ما يتخيله العقل من الإهانة ، والقذف العنصرى ، والتحقير بين الطلاب . وفى اليوم التالى طلبت من الطلاب إيجاد طريقة للحد من الإهانات اللفظية وخلق الإحساس بالمشاركة الاجتماعية داخل الفصل. واقترح الأطفال حلاً مبتكراً وهو : تحويل الفصل إلى " منطقة خالية من الإهانة " على طريقة فكرة " المنطقة الخالية من السلاح النووى " .

وكان هذا يعنى أنه لن يقوم طفل بتحقير ، أو إهانة أو انتقاد أو تشويه سمعة أى زميل له من الطلاب داخل الفصل . ولإعلان جديتهم ، كتب الأطفال ميثاقاً ووقعوا عليه ، وينص هذا الميثاق على الآتى :

منطقة خالية من الإهانة

نأمل نحن ، الموقعين أدناه ، أن نتعلم فى بيئة مقبولة ومدعمة ، حيث تتاح لنا حرية :

- التعبير عن آرائنا ومشاعرنا .
- المخاطرة والشجاعة لتجربة طرق جديدة للتعلم .
- الخطأ أثناء التعلم .

نرغب في أن تكون أجواء الحجرة
الدراسية خالية من الإهانة والمضايقة .

وقد اتفقنا جميعاً على الآتى :

- قبول نقاط ضعف وقوة الآخر .
- تدعيم ومساعدة بعضنا البعض .
- تشجيع كل منا الآخر للتعلم قدر المستطاع .
- المشاركة بطريقة حسنة فى النقاش والعمل الجماعى .
- ملاحظة كل منا لتقدم الآخر ولفت النظر إليه .
- استخدام الحديث النفسى الإيجابى والحد من الحديث النفسى السلبى .

نعتنى ببعضنا البعض .
ونرفع من معنويات بعضنا البعض .

وبذلك ، فإننا جميعاً نوافق على الشروط المذكورة أعلاه .

وبعد التوقيع على الميثاق ، تعهد الأطفال فيما بينهم بتطبيق الاتفاق والالتزام بأنه إذا سمع أحدهم عبارة مهينة يقول : " هذه منطقة خالية من الإهانة ، الإهانة ممنوعة هنا من فضلك " ، ومن ثم اختفت المضايقات وإطلاق الألقاب البذيئة نهائياً فى هذا الفصل .

وكانت إحدى فوائد المنطقة الخالية من الإهانة هى ذلك الطفل الفيتنامى الخجول كالعادة والذى بدأ التحدث عن ماضيه وبدأ يتكلم باللغة الفيتنامية بجانب الإنجليزية فى الفصل .

وعندما سأله زملاء الفصل : " ما الذى جعلك تقرر الانفتاح ؟ "

أجاب : " بما أن هذه المنطقة هى منطقة خالية من الإهانة ، فقد عرفت أنه لن يسخر منى أحد ، فقد عرفت أنى آمن " .

ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية دفاع الأطفال عن أنفسهم وحمايتهم لها ضد الإهانة اللفظية وشتى الأنواع الأخرى من الإهانة فى الفصل العشرين .

الجزء الثالث

الحديث الإيجابى الخاص

بمراحل النمو المحددة

إن الهدف من حياتنا هو إخراج الأفضل مما لدينا .

"ماريان ويليامسون ؛ مؤلفة ومدرسة جامعية"

الحديث الإيجابى قبل الولادة

إن الجنين داخل الرحم يتعلم باستمرار من البيئة المحيطة به ، فالجنين يتمتع بالقدرة على الرؤية والسمع والإحساس والتذوق والشعور بالانفعالات الأولية للأم ـ إلى حد ما ـ وهذه العلاقة ليست مثيرة للدهشة على الإطلاق إذا عرفنا أن دم وأكسجين وهرمونات الأم تصفى عن طريق المشيمة لتصل إلى الجنين ، وعندما تجرب الأم انفعالاً ما ، تقوم المواد الكيميائية التى يفرزها الجهاز العصبى المركزى بالتأثير المباشر على الطفل الذى لم يولد بعد ، ولذا فعند الجمع بين التعزيزات وحب مرحلة ما قبل الولادة فيمكن لذلك أن يلعب دوراً قوياً بالترحيب بالمولود الجديد فى الحياة .

وعند لجوء الأم أو الأب إلى التعزيزات فإنها تعمل على توصيل رسائل إيجابية إلى الطفل الذى لم يولد بعد ، حيث تتحدث تلك الرسائل عنه ، وعن الحمل ، وعملية الولادة ، وعن علاقته بأبويه .

وقد يتساءل القراء : " كيف تعمل أساليب التعزيز أثناء فترة الحمل مع جنين لا يستطيع فهم الكلام ؟ " . إن الجنين مرتبط عاطفياً بالأم من خلال الهرمونات المشتركة ، فيستطيع أن يشعر بالرضا والاطمئنان العاطفى والحب الكامن وراء الكلمات ، والأكثر من هذا ، كما هو مذكور فى كتب مثل " أسرار حياة الجنين ـ The Secret life of the Unborn Child " و " الحالة الذهنية للطفل الوليد ـ The Mind of the Newborn Baby " يستطيع الطفل تمييز صوت أمه وربما تكون لديه الحساسية للغتها ، ففى دراسة حالة لسيدة فرنسية حامل كانت تعمل فى أحد الأعمال تستعمل فيها اللغة الإنجليزية وجد عند ولادتها لطفلها أنه يتمتع بقدرة ملحوظة على فهم الإنجليزية .

بداية استخدام عبارات التعزيز مع الجنين

عندما تقرأ عن عبارات التعزيز فى هذا الفصل ، اختر واحداً أو اثنين منها وابدأ فى استخدامها بانتظام ، حيث إن الطفل يستطيع قبل الولادة أن يميز صوتك

ويتعرف عليه ، فإن ترديدك الكلام بصوت عالٍ سيساعد على تقوية علاقة الطفل بأبويه . وإذا كنتِ ـ الأم ـ قد اخترت اسماً للطفل قبل ولادته فقد ترغبين في مناداة الطفل باسمه عندما ترددين عبارات التعزيز ، حيث يعمل هذا على تقوية إحساس الطفل بهويته ويساعده على الشعور بالمزيد من الارتباط بالعالم الخارجى .

وكلما عجّلت بالبدء في استخدام عبارات التعزيز زاد تأثير رسائلها الإيجابية . ويعد أى وقت أثناء اليوم وقتاً مناسباً لقول هذه العبارات التعزيزية . فعليك ترديدها من القلب ببطء ، وبالإضافة إلى ذلك فقد ترغب فى تشغيل موسيقى هادئة فى الخلفية . وقد ثبت أن الأجنة تستجيب إيجابياً للموسيقى ، وبخاصة الموسيقى الكلاسيكية (فيفالدى ، وباخ ، وموتسارت هى أفضل النماذج) . وفى النهاية تعتبر أغانى ما قبل النوم طريقة ممتازة للجمع بين الموسيقى والكلمات حيث تشعر الطفل بالاطمئنان والاسترخاء والهدوء .

عبارات تعزيز الترحيب

تعتبر فترة الحمل مناسبة لإعداد نفسكِ ، وشريكك فى الحياة لاستقبال طفل جديد فى حياتك ، وتبدأ هذه العملية بالترحيب بالطفل . وإذا تم التخطيط للحمل ، فستبدأ عملية الترحيب قبل حدوث الحمل . وقد وضع زوجان مبدعان عبارة " نريد طفلاً " على الثلاجة :

" مولود له جسد وروح يقوم والداه المفعمان بالنشاط والحب بتوفير منزل لروحه . يسعدنا أن يأتى للحصول على فرصة للحياة . " جيس وآن " ، بورتلاند ، ريجون ، الولايات المتحدة الأمريكية ، كوكب الأرض " ، وبعد شهرين حدث الحمل .

وبدأت عملية الترحيب بالاعتراف البسيط بوجود الطفل ، ثم تلتها الرغبة فى الارتباط مع الكائن الجديد ، ويجرب معظم الآباء الشعور بالمتعة وتوقع الصورة الذهنية للعلاقة مع الطفل الذى لم يولد بعد . ومع ذلك فقد يشغل الآباء أنفسهم بالقلق بشأن النفقات ، والعمل ، والولادة ، والعالم من حولهم وهكذا .

وإذا كنت تعانين من مثل هذه الأنواع من القلق ، فاسمحى لنفسك بأن تجربى مشاعرك ، تحدثى عن تلك المشاكل مع آخرين واطلبى الدعم . أما إذا حاولت كبح وتجاهل ما يزعجك فسيشعر الطفل بذلك .

ويمكن استخدام عبارات التعزيز التالية لتقوية وتدعيم رغبتك فى الترحيب بطفلك الذى لم يولد بعد وتوطيد علاقتك معه :

عبارات تعزيز للترحيب بمولود جديد

(تقولها الأمهات للأجنة)

أهلاً بك فى رحمى .

لقد كنت فى انتظارك .

إنى أتطلع لهذا الحمل .

إننا مسرورون بوجودك معنا .

أحبك كثيراً .

إننا سعيدان بوجودك هنا .

أنا سعيدة لأنك ولد (إذا كنت تعرفين) .

أنا سعيدة لأنك فتاة (إذا كنت تعرفين) .

تعزيز السلامة البدنية للطفل

يقوم الآباء المنتظرون قدوم مولود جديد أثناء فترة الحمل ببذل كل ما فى وسعهم لتدعيم نمو وتنشئة جنين صحى . ويستطيع الآباء ـ بالتوازى مع الأسس التالية من التغذية السليمة ، والتدريب ، والراحة ـ تطبيق عبارات التعزيز الخاصة بالتواصل مع الجنين على مستوى اللاوعى ، ذلك أنه يكون قوى المشاعر ونشيطاً .

وتستطيع عبارات التعزيز هذه أيضاً أن تساعد على تهدئة الخوف الشائع لدى كثير من الآباء الذى مفاده أن الطفل قد يكون مريضاً أو يعانى من تشوهات جسدية .

عبارات تعزيز السلامة البدنية

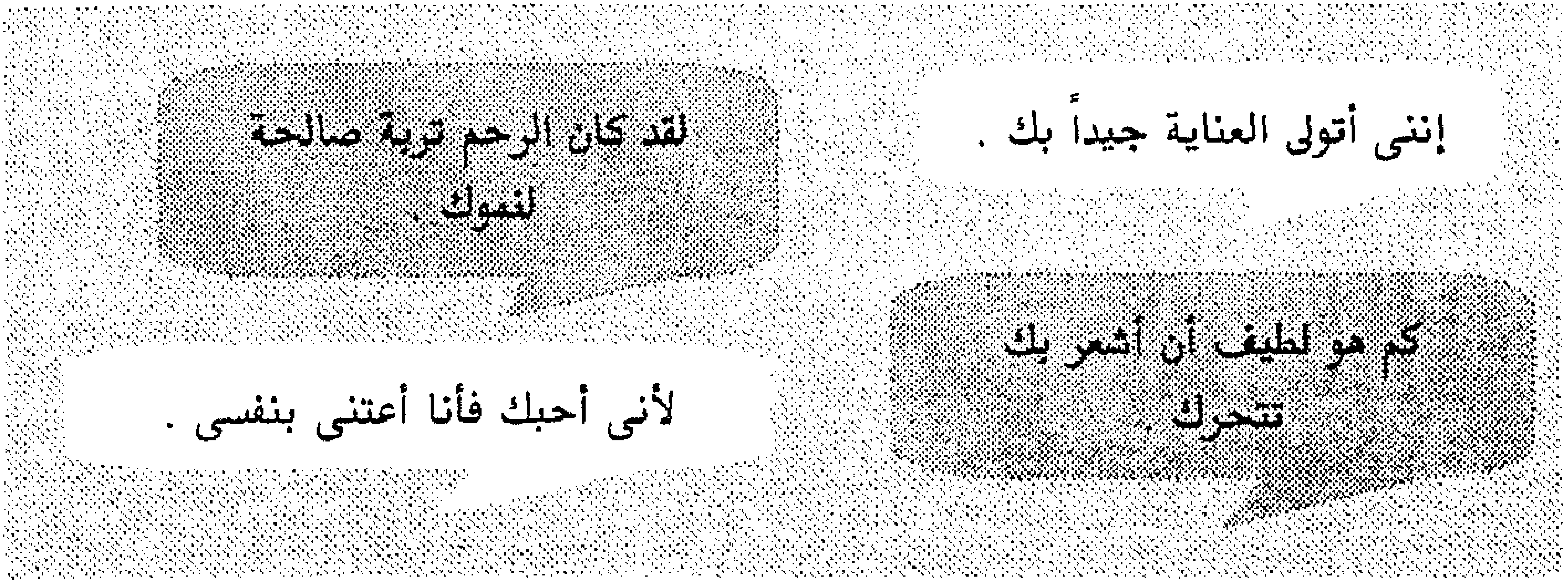
(تقولها الأمهات للأجنة)

إننى أوفر بيئة صحية لك .

إننى أغذيك وأغذى نفسى بأطعمة صحية ومفيدة .

تابع





عبارات تعزيز الوضع والمخاض

يمثل المخاض والوضع ذروة الحمل . وبالطريقة ذاتها التى يتعافى بها المرضى بسرعة ويعانون قدراً أقل من المضاعفات عندما تتوافر لهم اقتراحات إيجابية قبل إجراء عمليات لهم ، فإن النساء اللاتى يتمتعن بتوقعات إيجابية حول عملية الولادة ، يحتمل أن تكون عملية الوضع والمخاض لديهن أكثر سهولة من غيرهن .

وقد وضعنا فى الصفحات التالية قائمة بعدة طرق تدعم بها عبارات التعزيز تجربة الوضع والمخاض ، ولأن عملية الولادة تشمل المشاركة بين الأم والطفل ، لذا يستخدم الضمير " نحن " مع الضمير " أنا " لوصف هذه المحاولة المشتركة .

عبارات تعزيز ضد مخاوف معينة بشأن المخاض

ينتظر الكثير من النساء الوضع بكثير من الخوف والذعر ، وقد صيغ مصطلح " اكتئاب الوضع " لوصف مشقة الوضع بالإضافة إلى ما يتخلف عنه من صعوبات (وحتى هذا القرن ماتت الكثير من السيدات أثناء الولادة) . ومن المسلم به أن انتقال الجنين من مرحلة التقلب داخل بيئة آمنة إلى مرحلة خروجه العسيرة إلى العالم يعد أمراً خطيراً بالنسبة للأم والطفل ، ولكن الولادة عملية طبيعية ، وقد تصحب عملية " الاكتئاب " الشعور بالمتعة والإثارة ، وحيث إن مشاعر خوف الأم من الوضع سيشعر بها الجنين أيضاً ، فإن توجيه هذه المخاوف أمر مهم إلى كل من يهمه الأمر .

وهناك خوف شائع بين الكثير من النساء اللاتى يحملن لأول مرة ألا وهو الخوف من أن تكون آلام الولادة أكبر مما يُحتمل ، وبالإضافة إلى ذلك فقد تحفز عملية الوضع ذكرياتهم القديمة من الآلام البدنية والعاطفية عند ميلادهم هم أنفسهم ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى تقلل من التوقع ومن ثم تجربة الألم :

عبارات تعزيز ضد الخوف من آلام الوضع

(تقولها الأم لنفسها)

إننى قادرة على التغلب على آلام الولادة .

أستسلم وأتحمل الألم .

أسترخى وأعرف أن ألمى فى الوضع سيزول .

بعد أن يصل الانقباض إلى ذروته ؛ يحدث انبساط .

يعتبر الألم جزءاً ضرورياً من عملية رائعة .

الوضع هو وضع الحب .

تعزيز الصبر والتحمل

الولادة عملية بدنية في المقام الأول ، ومن الطبيعى أن تشعر الأمهات بالخوف من استنفاد طاقتهن ، ولكنهن غير قادرات على إخراجٍ الأجنة من داخلهن ، وقد يتطلب ذلك الأمر إجراء عملية قيصرية أو تدخلاً طبياً آخر .

وإذا كانت الأم تخشى المجهود الشاق ، فيمكنها أن تجرى بعض التدريبات البدنية التى قد ينصحها بها طبيبها المعالج مما سيعزز لديها قدرة التحمل ، والقوة ، والثقة ، بالإضافة إلى ذلك ، يمكنها أن تحذو حذو أبطال الأوليمبياد والانسجام مع أساليب التعزيزٍ الموضوعة خصيصاً لخلق حالة ذهنية إيجابية مما سيساعد الأم التى تنتظر مولوداً على الاستمرار فى عملية الحمل والوضع .

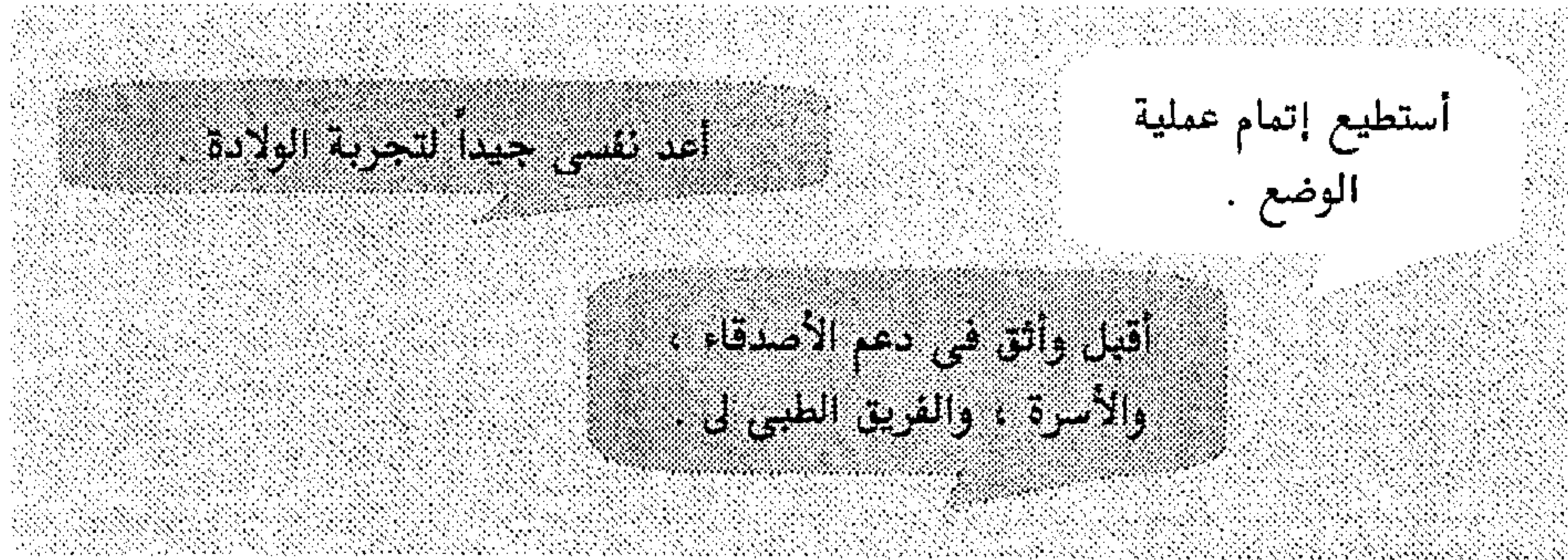
عبارات تعزيز الصبر والتحمل

(تقولها الأم لنفسها)

لدىّ من الطاقة وقوة التحمل ما يكفى لإكمال ولادة الطفل .

لدىّ من القوة ما يكفى لدفع هذا الوليد للخارج .

تابع ←



تعزيز عملية وضع آمنة

تمثل مسألة الأمان أهمية أخرى بالنسبة للأم والطفل ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن استخدامها للتقليل من الخوف من المضاعفات أو التأخر فى الوضع .



التفكير فى الولادة وتخيلها ذهنياً

بالإضافة إلى عبارات التعزيز ، يمكن أن تكون عملية التخيل الذهنى الخلاقة مفيدة وبخاصة فى تسهيل عملية الولادة ، وفيما يلى عملية ولادة متخيلة ذهنياً وضعت لمساعدة امرأة تجرب ذهنياً عملية وضع آمنة لها ولوليدها ، ويطبق الكثير من أبطال الأوليمبياد عملية مشابهة لبرمجة أذهانهم وأبدانهم للإنجاز الناجح فى رياضتهم التى اختاروها .

ولأن الهدف من هذا التأمل هو السماع ، لذا فإننا ننصح بأن تجعلى شخصاً آخر يقرؤه لك ، أو من الأفضل ، أن تقومي بتسجيله على شريط تسجيل أو قرص صلب تستطيعين سماعه مرة بعد أخرى .

وتبدأ عملية التخيل الذهنى بجعل المرأة تصل إلى حالة من الاسترخاء العميق . ويمكن تحقيق هذا عن طريق التنفس بعمق ، أو الاسترخاء التدريجى ، أو أى أسلوب استرخاء آخر .

انتظرى حتى يصل بك الحمل إلى مرحلة ما قبل الوضع مباشرة . قدرى أن الوليد فى مكان آمن بصورة طيبة حيث يتوافر له فيه كل ما يحتاجه . اجعلى جسمك يعطيك إشارة بأن الوضع على وشك البدء . ويمكن أن يحدث ذلك عن طريق انقباض الرحم أو سيلان الماء منك . وعندما يحدث ذلك يفضل أن تعرفى أن لديك وسيلة اتصال بالفريق الذى يدعمك . وفى أى وقت تستطيعين الاتصال بهم وتتابعين تعليماتهم . وعندما يبدأ الطلق سيكون هناك إحساس بالثقة ومعرفة أنه سيتم الاعتناء بكل التفاصيل . لذا يسهل عليك الهدوء والبدء فى ملاحظة جسدك والتغيرات التى تطرأ عليه عندما تبدأ عملية انقباض الرحم .

والآن تستطيعين الشعور بالانقباضات عندما تتتابك . تستطيعين التنفس والاسترخاء عندما تستمر الانقباضات ، فقط اسمحى لنفسك ، عندما تغمرك الانقباضات ، أن تكونى كموجة ، وسوف تتحرك عضلات رحمك الطويلة

تابع ←

والعريضة فى تناسق متكامل . تستطيعين إرخاء كتفك ، ويديك ، وعنق رحمك ، وفكك أثناء الانقباض . اسمحى لموجة الاسترخاء أن تتدفق عليك . وبالتوازى مع رأسك ، وفكك وكتفيك يبدأ عنق الرحم فى الاسترخاء حيث يتسع ويتمدد ، ثم يتسع ويتمدد ، ثم يتسع ويتمدد حتى يصل رأس الوليد ويندفع بلطف من عنق الرحم حيث يبدأ فى الاتساع أكثر وأكثر . ويطل رأس الوليد من تحتك ، والذى يأخذ الوضع المناسب لإتمام الولادة من خلال القناة المخصصة لذلك بطريقة هادئة وسهلة . وتعد العلاقة بينك وبين وليدك مفعمة بكل ما تحمل من معنى ، متماثلة مع تناغمك ومع إحساسه بالسلامة . ومع كل انقباض ينزل الوليد ويندفع جزء قليل منه ويأخذ عنق الرحم فى الاتساع والتمدد . ويحدث اتساع عنق الرحم طبيعياً وبحرية تماماً كما تتفتح الوردة طبيعياً ، ويستمر نزول الوليد وتحركه لأسفل داخل قناة الولادة ، وقد يقول لك تفكيرك بين كل لحظة وأخرى : " لا أستطيع فعل ذلك " أو " هذا بالغ الصعوبة " ، ويعد هذا أمراً طبيعياً . يمكنك أن تصرف عن ذهنك التفكير فى ذلك الخوف أو الشك والرجوع إلى فكرة أن الولادة حدث طبيعي . ويقوم الفكر الذى كوّن وليدك بتوجيهه للنزول من خلال قناة الولادة . ويعرف كل من جسدك ورحمك ما يفعلانه على وجه الدقة لوضع وليدك . إن جسدك يعرف ما يفعله على وجه اليقين ، لذلك يمكنك الثقة فيه ، فدعيه يتصرف .

والآن تحدث الولادة طبيعياً ، وأنت متيقظة لاحتياجات وليدك . فى كل خطوة على طول الطريق ، تكونين على اتصال دائم بطفلك وتسير جميع الأمور على ما يرام . والآن يزداد الانقباض قوة . وتلاحظين فى الانقباض التالى قوة الدفع ، إنه الشعور بإنزال الحمل ، وهناك ضغط على المستقيم ، وكلما تتنفسين تشعرين بزيادة الدفع . تكتمين أنفاسك ثم تدفعين وتشعرين

تابع ←

بضغط الوليد للنزول وتشعرين به يشق طريقه خلال قناة الولادة . وفى الانقباض التالى تأخذين نفساً عميقاً وتدفعين ، وسيكون هناك إحساس بأن رأس الطفل ينزلق ، وتتمدد هذه الأنسجة حتى تشعري بالألم قليلاً وكلما تدفعين يستمر رأس الوليد فى التحرك تجاه الخروج .

والآن وقد خرج رأس الطفل ، يقوم الفريق الطبى بالدعم اللازم ، وفى الدفعة التالية يكتمل خروج الرأس تماماً . تستطيعين عندئذٍ رؤية رأس وليدك عندما يخرج من تحتك ، ثم عليك أن تتنفسى الصعداء بعمق لخروج الرأس . تنظرين حولك وترين الاطمئنان فى عيون فريق الولادة حيث يشجعونك على الاستمرار وإنهاء العملية . هكذا تعطين الدفعة الأخيرة وتنزلق الاكتاف أولاً ثم بقية جسد الطفل إلى الخارج حيث تتلقفها أيد حنونة ممن يحضرون الولادة .

والآن تستطيعين أن تأخذى نفساً عميقاً وتقولى : " لقد فعلتها ! " ، وتستمعي لصوت أول صرخة لمولودك وتمدى يدك لأسفل لالتقاط وليدك وتضميه إلى صدرك ، وتبتسمى فى وجهه أو وجهها وترحبى به قائلة : " مرحباً بك فى هذا العالم ، لقد سررت لمجيئك ، يسرنى أنك ولد (بنت) ، مرحباً بك في عائلتك الحنونة " .

تعزيز الأطفال المولودين ولادة مبتسرة

تمثل ولادة طفل مبتسر إحدى مشاكل الحمل المعضلة ، وهناك العديد من عواقب الولادة المبتسرة ، مثل : التكاليف الطبية ، وتهديد حياة الطفل ، والألم بالنسبة للوالدين ، وزيادة إرهاق الأسرة الناتج عن الزيارة اليومية التى يقوم بها الوالدان للمستشفى . وتعد لمسة الحنان الإنسانية أحد أقوى أنواع العلاج المتاحة للطفل المبتسر الحديث الولادة . وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأطفال المبتسرين حديثى الولادة الذين تمت هدهدتهم والغناء لهم قد اكتسبوا الوزن الطبيعى وخرجوا من المستشفى فى مدة أقصر من الآخرين . ويمكنك ـ كطبيب أو أب أو أم ـ أن تجمع بين عبارات التعزيز واللمسات العلاجية لإعطاء الوليد رسائل تعززه فى

الحياة تدور حول سلامته ، وحيويته ، ونموه المستقبلى . ويمكن استخدام عبارات التعزيز التالية للرضيع المبتسر من قبل الوالدين أو المرضة ، أو الآخرين ممن يتولون تربية الأطفال :

عبارات تعزيز صحة الطفل المبتسر

(يقولها الكبار للأطفال حديثى الولادة)

- لقد سررت بوصولك .
- إنك على ما يرام .
- تستطيع التعامل مع الإجراءات الطبية .
- استمتع بلمسك واحتضانك .
- إنك تكبر وتقوى باستمرار .
- يمكنك أن تفعلها .
- تطلع إلى وصولك إلى المنزل .
- نحبك ، ونقبلك على ما أنت عليه

الانتقال إلى مرحلة الأمومة

يمكن تعريف الحمل بأنه فترة انتقالية تستغرق تسعة أشهر للوصول إلى مرحلة الأمومة . ويقوم بعض النسوة بالتحول الذهنى إلى مرحلة الأمومة بمجرد حدوث الحمل ، بينما تبدأ الأخريات هذا التحول بعد ظهور المولود ، ويفعلها بعضهن أثناء الوضع .

وتتطلب الأمومة مجموعة جديدة من المهارات والتوجيهات . حيث ستتغير مواعيد نوم المرأة ومواعيد الأكل إلى حدٍ كبير بالإضافة إلى تغيير العديد من الأشياء اليومية الروتينية . ويبدو كل شيء في حياتها قد تغير منذ لحظة ولادة الطفل . وعلى الرغم من أنها تستطيع العودة إلى نظامها المألوف بالنسبة للوقت ، إلا أن الوليد الجديد يتطلب تفرغاً تاماً .

وبسبب التقارب الروحى الشديد بين الأم وطفلها نجد أن أى شىء يدعم الأم فى دورها الجديد سيؤثر بالإيجاب على الطفل الرضيع . ويمكن لعبارات التعزيز التالية أن تساعد الأم للمرة الأولى على أن تحب هذا التحول شديد الأهمية :

عبارات تعزيز للدخول إلى مرحلة الأمومة

(تقولها الأم لنفسها)

إننى أتطلع إلى الأمومة .

يثيرنى الإحساس بالأمومة .

أرحب بهذه المرحلة الجديدة فى حياتى .

لدىّ الكثير من الحب لأمنحه لطفلى .

أستطيع أن أكون أماً وألبى فى الوقت نفسه احتياجاتى .

أحصل على الدعم الذى أحتاجه ممن حولى .

عبارات تعزيز مكافحة اكتئاب ما بعد الوضع

(تقولها الأم لنفسها)

ستحدث لجسدى بعض التغيرات المعتادة .

لقد قام جسدى بمعجزة .

إننى فى الأساس لا أزال على ما يرام

أستطيع الحصول على المساعدة من طبيبى ، وأسرتى وأصدقائى

هذه مرحلة وستنتهى .

تعزيز دور الأب أثناء فترة الحمل

كان يتحتم على الآباء ـ منذ القدم ـ مواجهة مشكلة الاعتراف بالطفل فى أثناء فترة الحمل ، وعندما يحدث الحمل فإن دور الرجل فى عملية ولادة الطفل يكون قد انتهى ، وفيما مضى كان منوطاً بالأب دور المراقب ـ الذى يقف فى الخلف يرى من على بعد ويشعر بعدم التورط وعدم تعلق الأمر به .

ويمكن للأب أن يكون جزءاً مهماً في أثناء فترة الحمل والولادة بطرق شتى ، حيث يمكنه اصطحاب الأم إلى زيارة الطبيب فى مرحلة ما قبل الولادة وحضور دروس الولادة . يمكنه أيضاً أن يكون شريكاً فعالاً و " مدرباً " أثناء الوضع ، وفى بعض المستشفيات يمكن للأب " حمل الوليد " أو قطع الحبل السرى أو حمل الطفل إلى الحضانة . وربما ـ وهو الأهم ـ يستطيع أن يعطى الأم الدعم العاطفى والمعنوى حيث سينتقل شعورها بالطمأنينة والأمن مباشرة إلى الجنين .

وتقع مسئولية إقامة العلاقة مع الطفل وتربيته على كاهل كلا الوالدين ، فالأب له أسلوب في المشاركة يختلف عن أسلوب الأم ، لكنه دور مهم وضرورى بقدر متساوٍ لكل منهما إذا كان مقدرا لوحدة الأسرة أن تنجح . وقد وضعت عباراتٍ التعزيزِ التالية لمساعدة الأب على إدراك دوره المميز فى التجربة الأبوية ، فإذا كنت أباً يتوقع مولوداً جديداً فسيعمل ترديد عبارات التعزيز التالية على زيادة مشاعر الارتباط بطفلك ، وشريكتك فى الحياة ، وتجربة الولادة :

عبارات تعزيز دور الأب أثناء فترة الحمل

(يقولها الأب لنفسه)

إننى مرتبط بطفلى .

إننى أمثل عضواً مهماً فى النظام الأسرى .

إننى أدعم زوجتى ، لذا فهى تستطيع دعم طفلنا .

إننى أشترك بصفة كاملة فى هذه الولادة بالحب والوعى

إننى أرتبط بطفلى بطرق عدة

يمثل وجودى الروحى أهمية كبيرة لسعادة أسرتى .

الاستجابة للنصيحة الخارجية

يتعرض الآباء أثناء فترة الحمل إلى تعليقات ونصائح لم يطلباها ويتأثران بها بشدة ، وتأتى هذه النصائح من الأصدقاء والأقارب الذين يريدون بهم خيراً ، مثل : " لا ينبغى أن تمارسي كثيراً من التدريبات الرياضية لأن هذا سيؤذى الطفل " أو " تحتاجين تحديداً إلى بعض الفحوصات الطبية للجنين " أو " يحظر عليك التدخين أو المكيفات " وهكذا ، ويمكن أن تتسبب تعليقات مثل هذه ، على الرغم من توافر حسن النوايا ، فى الشك فى معارفك الشخصية ، يرجى الرجوع إلى جزء " الثقة فى نفسك " فى الفصل الرابع ومراجعة عبارات التعزيز التى ستعزز قدرتك على اتخاذ القرارات المناسبة لك ولطفلك .

الخلاصة

إن الرعاية الجيدة قبل الولادة ، وكذلك الحب الأبوى ، بالإضافة إلى استخدام أساليب التعزيز المناسبة ، كل هذا يدعم الوليد الجديد ليبدأ حياته بأسلوب إيجابى ، وعلى الرغم من عدم وعى الوليد الجديد بها ، إلا أنه سيكوّن اعتقادات معينة عن نفسه وعن العالم الذى حوله قبل خروجه من الحياة . وإذا استطاع الوليد الجديد صياغة هذه التعزيزات فهذه هى الطريقة التى ستظهر عليها :

الاعتقادات الإيجابية التى يمكن أن ينمو الجنين ويتطور من خلالها

يرغب فىَّ والداى .

يحبانى .

أسرتى مستعدة لاستقبالى .

يعرف أبى وأمى طريقة مناسبة لرعايتى .

إننى سليم نفسياً وعاطفياً .

إننى سليم صحياً وحيوياً .

إننى أتطلع إلى حياتى الجديدة .

وسوف يعمل استخدام عبارات التعزيز المذكورة فى هذا الفصل على مساعدة الجنين فى تكوين هذه الاعتقادات الجوهرية التى ستوفر أساساً إيجابياً للحب الصادر عن الذات ويجعلها الجنين مدخله إلى الحياة .

الفصل الثالث عشر

تعزيز الرضيع
(من لحظة الولادة حتى سن تسعة أشهر)

رؤية تطورية

فى الوقت الذى يولد فيه الطفل بالقدرات الأساسية التى يحتاجها للعيش خارج الرحم - مثل التنفس والهضم - إلا أنه لا يستطيع العيش دون مربٍ يوفر له حاجياته الأساسية من الغذاء والدفء ، والأمن . وكنتيجة لذلك يهتم الرضيع بالحصول على الإحساس بالثقة في أن هناك شخصاً ما يعتمد عليه يلبى هذه الحاجات ويجعل العالم آمناً .

ويكمن العامل المحورى لتكوين هذه الثقة فى مستوى العلاقة بين الطفل ومربيه ، وعندما يشعر الطفل بأن هذه العلاقة هى علاقة حب ، واستقرار ، واستمرار ويعتمد عليها ، فسيعلم أن الحياة آمنة وأن جميع متطلباته ستتوافر له . ويسهم تكوين هذه الثقة في مساعدته على تجربة مواقف جديدة وغير مألوفة فى الحياة بأقل من الخوف .

كما تسهم علاقة ولى الأمر بالطفل فى تشكيل صورة الطفل عن نفسه ، حيث تجعل الطفل يرى نفسه منعكساً فى عينى ولى الأمر . فإذا نظر الطفل فى عينى أبيه أو أمه ورأى الحب والإعجاب فسوف يشعر بأنه على ما يرام ، وإذا نظر فى نفس العيون ورأى الغضب والاستياء فسيستنتج أن شيئاً ما خاطئ بداخله .

والطفل عبارة عن شعور شفاف ، وتحدث علاقة الآباء بالأطفال على مستوى غير لفظى - من خلال التفرس بالنظر أو عملية الانعكاس التى وضحت أعلاه ، كما تحدث أيضاً من خلال تربية الطفل وتنشئته والحنو عليه وهدهدته والتحرك من حوله ، بالإضافة إلى الدليل الذى أثبتته إحدى الدراسات عن أساليب صراخ الأطفال حديثى الولادة الذى يتناسب مع أسلوب حديث آبائهم بما يسمى " طابع الصراخ " ، حيث يتم تسجيل كلمات الأم والأب حرفياً فى جسد الطفل الرضيع ويعد هذا أحد الأسباب التى تجعل أساليب الإيجاب تزيد من قوة علاقة الطفل بأبويه .

وحيث إن الأطفال الرضع لا يستطيعون ترديد عبارات التعزيز على أنفسهم ، فمن هذا المنطلق تقع مسئولية ترديد هذه العبارات التعزيزية على الآباء وأولياء الأمور . فيمكن للأم أن تردد عبارات التعزيز عند الرضاعة ، أو التغذية ، أو التحديق إليه ، أو عند وضع الطفل على فراش النوم . وتستطيع أيضاً أن ترددها بصوت خفيض على مسامعه . فعندما تتحدثين بهذه الكلمات العلاجية ، فسيتم تسجيل محتواها العلاجى داخل اللاوعى عند الطفل ويفرز بالتالى نتائجها .

أساليب تعزيز خاصة بعملية الترحيب

تخيل أن أحد الأصدقاء المقربين ، ممن لم ترهم منذ سنوات ، سيزورك بعد أسابيع قليلة ، كيف ستعد منزلك لاستقباله ؟ ماذا ستقول له عند وصوله ؟ إن مولودك الجديد مثل صديقك يجب الاستعداد لاستقباله بعد طول غياب ، وسيحتاج إلى الترحيب اللائق فى منزلك .

ويبدأ الترحيب انطلاقاً من إدراكك بأن الطفل كائن عاقل وتجب معاملته بالاحترام الذى تقابل به ضيفك . وينبع هذا طبيعياً عند معظم الآباء الذين يحملقون إلى أطفالهم حديثى الولادة فى رهبة ، قائلين لذلك الطفل مرة بعد مرة : " نحبك كثيراً " .

حتى يمكنك فهم مدى أهمية عملية الترحيب ، عد بذاكرتك إلى الوراء حينما لم تشعر بالترحاب ، والآن تخيل ما سيكون عليه المولود الجديد الذى يحس بأنه غير مرغوب فيه . ويعد الشعور بعدم الترحيب جرحاً أولياً يؤدى إلى الكثير من المشاكل فيما بعد فى الحياة .

وستمدك عبارات التعزيز التالية بنقطة البداية للترحيب بمولودك الجديد فى الحياة .

عبارات تعزيز الترحيب بالطفل حديث الولادة

(يقولها الآباء للأطفال حديثى الولادة)

أهلاً بك فى هذا العالم .

يسرنا وجودك معنا .

يسرنى أنك ولد .

يسرنى أنك بنت .

لقد أعددنا منزلاً رائعاً فى انتظارك .

أتطلع لوجودك فى حياتى .

أنت تستحق الحياة .

تعزيز احتياجات الرضيع

يصل الوليد الجديد إلى الحياة معتمداً كلية علـى ولى أمـره ، ومـن أجـل تخطـى هذه التبعية فلابد من تلبية هذه المطالب الاتكالية أولاً ، وإذا عزز الآباء حق الطفـل حديث الولادة فى احتياجه للآخرين وحقه فى تلبية احتياجات الآخرين على الفور بطريقة يملؤها الحب ، فعندئذٍ ستزداد إيجابية الطفل بسرعة وسيستطيع التحـرك تجاه الاستقلال فى مرحلة ما قبل المشى .

ولتلبية احتياجات الرضيع الاتكاليـة ينبغـى علـى الوالـدين الاستجابة لمواعيـد استيقاظ الطفل ، ونومه ورضاعته ؛ ولأن الأطفال الرضع يتمتعـون بـوقعهم البطـىء والمسترخى فينبغى على أولياء الأمـور ذوى الوقـع السـريع عـدم حـث الطفـل علـى السرعة أو الاندفاع .

ويقلق بعض الآباء من فعلـهم كـل مـا فـى وسـعهم لتلبيـة احتياجـات الطفـل ، اعتقاداً بأن ذلـك سيلحق بهـم الضـرر ، ولكـن لا يوجـد في الحقيقـة طفـل أفسـده التدليل ، حيث يحتاج الطفل حديث الولادة الذى يتلقى العناية السـريعة الحنونـة إلى قدرٍ أقل من الانتباه والفهم ليس أكثر .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى تتيح للطفل الرضيع تلبية احتياجاته

عبارات تعزيز تلبية احتياجات الرضيع الاتكالية

(يقولها الكبار للرضيع)

تتناسب احتياجاتك معى .

أثق بأنك سوف تدعنا نعرف ما تحتاجه .

سوف أعمل معك لتلبية متطلباتك .

خذ الوقت الكافى الذى تحتاجه لتلبية احتياجاتك .

سوف نبذل أقصى ما فى وسعنا للتكيف مع مواعيدك .

السلامة والراحة البدنية

هناك أمر آخر ذو أهمية أساسية بالنسبة للطفل الرضيع ألا وهو الراحة البدنية . وفوق كل هذا عادة ما يكون الرضيع في حاجة ماسة إلى لمسة الحنان ، ويعتبر التحفيز باللمس غذاءً للبدن ، مثل الهواء والطعام والماء . فهو يعد بحق جزءاً مهماً من العلاقة بين الطفل وأبويه .

وفى كثير من أنحاء العالم تحمل الأمهات أطفالهن الصغار مستفيدين من الدفء والصوت والحركة المستمرة بجانب التواصل معهم ، وبالإضافة إلى لمسة الحنان يحتاج الطفل الرضيع إلى الدفء والجو الجاف والتغذية السليمة تماماً مثل الكبار . وهذه بعض عبارات التعزيز التى تعزز رغبة الرضيع فى لمسة الحنان والراحة :

أساليب تعزيز السلامة البدنية والراحة

(يقولها الكبار للرضيع)

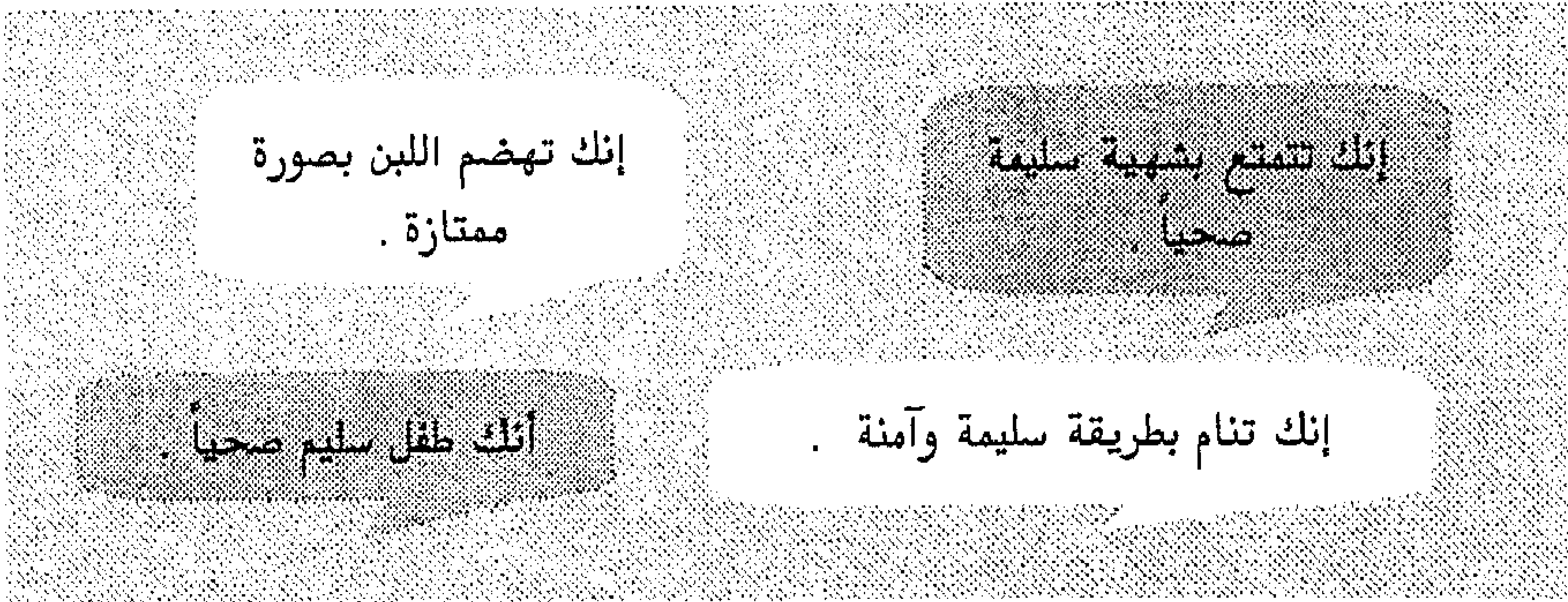
أستمتع بالعناية بك .

إننى أستمتع بإرضاعك ، وتنظيفك ، وتغيير ملابسك .

أحب أن ألمسك .

أستمتع برعايتك .

تابع ←



التغلب على البكاء

يبكى الأطفال الرضع لعدة أسباب ، فهم يبكون عند الشعور بالجوع أو العطش ، أو النوم ، أو الضيق ، أو الوحدة ، أو الملل ، أو الإحباط ، أو الفزع . ويبكى الطفل للفت انتباهك ـ فبدون البكاء لا يستطيع الطفل أن يحيا . ويعد البكاء إشارة تواصل مهمة للغاية تصدر من الرضيع إليك . وعندما تتقبل وتعزز هذه الحقيقة ، فسيسهل عليك ترجمة ما تعنيه هذه الإشارات ، هل الرضيع جائع ، أم يريد النوم ، أم بحاجة إلى تغيير ملابسه ؟ يجد معظم الآباء الإجابة عن طريق عملية الاستبعاد .

ويثير بكاء الأطفال الرضع مجموعة متنوعة من الاستجابات لدى الآباء . أولاً تتألم من رؤية شخص تحبه فى محنة ، ثانياً تثار من فظاظة الصوت ، ثالثاً يشعرك البكاء بالشك فى قدراتك كأب أو أم . وقد يكون تفكيرك كالتالى : " ماذا دهانى ؟ لِمَ لا أستطيع إيقاف ذلك . لابد أنى أفعل خطأ ما " ، وعندما يظهر مثل ذلك النوع من القلق فمن المفيد أن تتذكر أن الرضيع ، مثلنا ، صعب الإرضاء فى بعض الأيام . وفى تلك الأيام يمكنك ببساطة أن " تساند " طفلك بعطف وحب .

عبارات تعزيز التغلب على البكاء

(يقولها الكبار لأنفسهم)

البكاء هو وسيلة طفلى الخاصة للاتصال بى .

أستطيع تخمين ما يحاول طفلى إخبارى به .

تابع ←

يساعدنى بكاء طفلى على تلبية احتياجاته .

إن طفلى محكوم بمشاعره .

يجوز أن أشعر بالإحباط عند بكاء طفلى .

من الطبيعى أن أشعر أحياناً بالعجز عندما يبكى طفلى .

أتقبل كل مشاعرى بخصوص البكاء .

إننى أم (أب) جيدة خلال الأوقات العصيبة وخلال أوقات الراحة .

(يقولها الكبار للرضيع)

من الطبيعى بالنسبة لى أن أراك تبكى .

يخبرك البكاء بالوقت الذى تحتاجنى فيه .

البكاء هو وسيلتك للاتصال بى .

أبذل أقصى ما فى وسعى لمعرفة ما تبغيه .

تطبيق

كانت طفلة " جانيس " البالغة من العمر ثلاثة أشهر تبكى باستمرار . ولم تدخر " جانيس " جهداً لإرضائها ولكن يبدو أنه لا فائدة . وبدأت تشعر بالذنب قائلة : " ما هو الخطأ الذى أفعله ؟ " كما قالت لنفسها أيضاً : " ربما يرجع سبب اهتياج طفلتى إلى خطأ منى " .

وللرد على هذه الأصوات الانتقادية ، ابتكرت " جانيس " عبارات التعزيز التالية : " أحب طفلتى ، أبذل ما بوسعى على قدر معرفتى . حتماً سينتهى هذا البكاء " . وكانت " جانيس " تردد هذه العبارات بينما كانت تهدهد رضيعتها . وبعد وقت قصير استسلما للنوم .

الخلاصة

يستطيع الآباء تدعيم أطفالهم الرضع للحصول على الثقة من خلال التربية الجيدة واستخدام عبارات التعزيز المناسبة . وعلى الرغم من عدم وعي الطفل لها ، إلا أن الرضيع سيكوِّن اعتقادات معينة عن نفسه وعن العالم من حوله عندما يصل إلى الشهر التاسع من عمره ، وإذا استطاع الرضيع صياغة هذه الاعتقادات فى صورة عبارات تعزيز فستظهر كالتالى :

الاعتقادات الإيجابية التى يكوِّنها الرضيع

إنني شخص مرغوب فيه .
أشعر بالراحة في ذلك الموقف .
إنني محبوب .
إنني مرتبط بأمى وأبى بعلاقة وثيقة .
العالم مليء بالأمن والأمان .
تُلبَّى جميع احتياجاتى .
أستطيع الثقة فى العالم .
أستطيع الثقة فى نفسى .

سيساعد استخدام عبارات التعزيز المذكورة فى هذا الفصل الرضيع على تكوين هذه الاعتقادات الجوهرية والتى تعده لمرحلته العمرية المقبلة ، مرحلة ما قبل المشى .

الفصل الرابع عشر

تعزيز الطفل الذى يتعلم المشى
من سن تسعة أشهر إلى ثمانية عشر شهراً (مرحلة الاستكشاف) .
من سن ثمانية عشر شهراً إلى عامين ونصف العام (مرحلة الاستقلال)

رؤية متطورة

تتشارك الأم والطفل ، أثناء فترة الرضاعة ، فى علاقة موحدة وتكافلية ، فلا تنس أنه ذت يوم كانت الأم والطفل يمثلان كياناً واحداً ، فقد كان الترابط بينهما قوياً جداً لدرجة يصعب معها أن تحدد المكان الذى ينفصل فيه الطفل عن الأم ، وفى مرحلة ما قبل المشى يبدأ الرضيع تجربة كينونته المستقلة عن أمه ، وبينما كان الرضيع يرفع شعار " أنا هو أنت " ، نجد أن الطفل الذى يتعلم المشى حديثاً يقول " سأكون نفسى " ، ولأنه قاصر بدنياً فنجد أن الطفل فى مرحلة ما قبل المشى على أتم الاستعداد النفسى لدخول مرحلة جديدة .

ويظهر ذلك التحول من الاعتماد على الآخرين إلى الاستقلال الذاتى فى عدة طرق : يبدأ الطفل الذى يتعلم المشى حديثاً فى تناول الأطعمة الصلبة ويقل اعتماده على لبن الأم . ولا ينام كثيراً ، ويزيد من فترة انتباهه والتى ستركز على العالم الخارجى ، كالأغراض ، واللعب ، والناس ، إن قدرته على الكلام ستمكنه من طريقة أخرى للتفاعل مع عالمه الجديد ، وعندما يتعلم تدبر أمر جسده والسيطرة عليه فستتسع دائرة حركته عندما يحبو ، ويمشى ، ويجرى .

ويتعلم الطفل الذى يمر بمرحلة المشى أيضاً حدود الأشياء ، كما يكتشف ما هو مسموح به ومدى تصرفاته وكلامه قبل إيقافه . ويعد وضع القيود والقواعد فناً من فنون التربية ، وينبغى على الأبوين الفصل بدقة بين ترك الطفل يفعل ما يحلو له ، وسحق استقلاله ، فكلاهما يوقف التكوين السليم لقوة إرادة الطفل .

تعزيز غريزة الاستكشاف عند الطفل الذى يتعلم المشى حديثاً

تبدأ مرحلة الاستقلال عند الطفل بمحاولة اكتشاف الأشياء من حوله . ولقد تعلم الطفل الثقة بالعالم من حوله أثناء مرحلة الرضاعة ، والآن فإنه يريد اختبار حدود ذلك العالم ، فتتغير لغة الجسد عنده من " أريدكم أن تحملونى " إلى " أريد النزول " وعند نزوله يبدأ الحبو ببطء .

إن تحول الطفل عن صفة الاتكالية إلى محاولته الاستكشاف يحدث تدريجياً وبالإدراك الحسى ، وتحدث معظم أشكال التعلم المبكر عند الطفل عن طريق المشاهدة والاستماع . والآن يريد الطفل أن ينخرط فى الأنشطة من حوله بإمساك أى شيء تصل إليه يده وفحصه ، ويبدأ فى إدراك أن ما هو " بعيد عن النظر " لا يتعذر الوصول إليه . حيث يقوم بفتح الأبواب والأدراج لإيجاد أغراض يمسك بها ويضعها فى فمه .

وفى أثناء استكشافه يظل الطفل فى حاجة إلى الشعور بالراحة لوجود أمه . فعند حبوه واستكشافه لما حوله سينظر دائماً خلفه ليتأكد من وجود أمه على امتداد بصره ، كما تمنحه ما يساعده على الشعور بالأمن وإجراء الاستكشاف . والاستكشاف الأمثل - بالنسبة للطفل - هو محاولة الاكتشاف ثم ربطه بما لديه من معرفة سابقة ثم الخروج للاكتشاف مرة أخرى .

وبسبب المخاطر التى قد تنطوى عليها محاولة الاستكشاف ينبغى على الآباء الموازنة بين تقوية غريزة الاستكشاف عند الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى وبين خلق الإحساس بالأمان ، فهناك عبارات مثل " هذا خطر " و " لا يناسب هذا الصغار " و " هذا سيؤذيك " يمكن قولها بطريقة هادئة وليس بأسلوب متسلط . والأم (أو الأب) التى تصيح بضيق قائلة : " انظر حولك ! خذ حذرك ، كن حذراً " توصل رسالة خوف إلى الطفل . وإذا سمع الطفل هذه الرسائل بما فيه الكفاية فسوف يعتقد أن " العالم عبارة عن مكان خطر " وسيقلل من حوافز الاستكشاف فى المستقبل .

وقد وضعت عبارات التعزيز التالية لتقال لطفلك الذى يمر بمرحلة تعلم المشى لإقرار غريزته الاستكشافية . ويمكن استخدام هذه العبارات التعزيزية أيضاً داخل المنزل من قبل الكبار . فإذا لم يكن قد سُمح لك بمحاولة الاستكشاف عندما كنت تبدأ مرحلة تعلم المشى ، فيمكنك ترديد هذه الكلمات إلى الطفل الذى لا يزال يعيش بداخلك .

أساليب تعزيز غريزة الاستكشاف

(يقولها الكبار للأطفال)

لا بأس عليك أن تحاول استكشاف ما حولك .

يعد الفضول ، ولمس الأشياء ، وتذوقها أشياء طبيعية بالنسبة لك .

أحب نشاطك وهدوءك .

يمكنك دائماً الرجوع للتواصل وربط الأشياء .

يمكنك الاعتماد على وجودى بجانبك .

تعزيز غريزة الانفصال عند الطفل الذى يبدأ مرحلة تعلّم المشى

تعد رابطة الأم بطفلها رابطة قوية جداً فى مرحلة الرضاعة ، أما فى مرحلة تعلم المشى فإن درس النمو لديه هو الانفصال ، حيث يحتاج الطفل فى هذه المرحلة إلى الانفصال لتكوين الإحساس بالنفس ، فهو يحتاج إلى إرساء حدود حتى يستطيع أن يحدد أين ينتهى وأين يبدأ الآخرون والعالم .

وكما يؤدى الفشل فى الارتباط إلى مشاكل فى النمو ، تحدث تلك المشاكل عند الفشل فى الانفصال ، حيث تؤدى الاتكالية الدائمة إلى عدم معرفة الطفل هويته ، وربما لا يتعرف على مشاعره ، أو ما يريد . ومن المعروف أن أولياء الأمور الذين يتمتعون بإحساس قوى بالنفس لا يحتاجون إلى التحكم فى الطفل أو جعله متواكلاً عليهم ، فالآباء الناجحون فى حياتهم أقل عرضة للإكراه على العيش فى جلباب أطفالهم .

هذا ويمثل انفصال الطفل عن أمه مبكراً صدمة له ، خاصة إذا كان يمر بمرحلة تعلم المشى ، فالطفل الذى يمر بهذه المرحلة ويسمع رسالة تقول " أسرع بالانفصال عنى حتى لا أضطر إلى رعايتك " ، يشعر بالهجر والإهمال .

وقد وضعت عبارات التعزيز التالية لتدعيم وتشجيع عملية الانفصال السليمة فى مرحلة ما قبل المشى ، فإذا لم تكن قد تلقيت الرعاية والمساندة اللازمة لتعزيز

رغبتك فى الانفصال عندما كنت طفلاً ، فيمكنك استخدام عبارات التعزيز التالية للسماح للطفل الذى يعيش بداخلك بأن يفعل ذلك الآن .

عبارات تعزيز الانفصال

(يقولها الكبار للأطفال)

أنت شخصية مستقلة.

أنت منفصل عنى .

لك الحرية فى أن تكون الشخص الذى تريده .

تستطيع التفكير والشعور بشخصيتك .

يعتبر انفصالك آمناً .

يسرنى أنك تكبر .

تعزيز حاجة الطفل الذى يتعلم المشى إلى قول " لا "

تتضح حاجة الطفل ، الذى يمر بمرحلة تعلم المشى ، إلى الانفصال من خلال حاجته إلى الاندفاع والتحرك بعيداً عن أمه أو أبيه أو أية شخصية أخرى لها سلطة عليه . وتسبب هذه الحاجة إلى " الارتباط المضاد " فى جعل الطفل (الذى يمر بمرحلة تعلم المشى) يتصرف تصرفات مضادة لكل ما حوله ، وغالباً ما تكون الكلمات التى يحويها قاموس مفرداته هى " لا " و " أنا " .

ويسمح قول " لا " عند الطفل ، الذى يمر بمرحلة تعلم المشى ، بتكوين الإحساس بالاستقلال والقوة ـ وهو جزء ضرورى لخلق الهوية السليمة ، وبدلاً من الخضوع لكل ما يطلب منه يمكنه الآن تقرير ما يريد . كما يمثل قول " لا " أيضاً طريقة من طرق اختبار الحدود واكتشاف مداها .

ولا يعنى السماح لطفلك بالتعبير عن إرادته أن تدعه يزدرى مشاعرك ، وينبغى أن توضع الحدود بطريقة حازمة وودودة ، وللأسف يسهل على الآباء الانحدار إلى أسلوب العقاب للتهذيب ، وهذا هو سبب إساءة معاملة الطفل فى مرحلة تعلم المشى غالباً .

وتعمل عبارات التعزيز على الإقرار بحق طفلك فى قول " لا " . وإذا لم تكن تستطيع قول " لا " عندما كنت صغيراً ، فيمكنك ترديد عبارات التعزيز على مسامع الطفل الذى مازال يعيش بداخلك .

عبارات تعزيز قول " لا "

(يقولها الكبار للأطفال)

لا غبار عليك أن تقول " لا " .

إذا قلت " لا " فسأواصل الوقوف بجانبك أيضاً .

من الطبيعى أن تختبر حدودك كما تريد .

يسعدنى أن أراك تشكل إرادتك .

شعورك بقوتك شىء آمن .

يسرنى أن تكون على طبيعتك .

تطبيق

تأخرت " جسيكا " ذات العامين والنصف هى وأمها عن موعد الطبيب . وقالت أمها : " ينبغى أن تنتعلى حذاءك يا " جسيكا " قبل الذهاب إلى الطبيب " ، فقعدت " جسيكا " فى تحدٍ وصاحت قائلة : " لا " !

وبعد استخدام أساليب تعزيز السيطرة على غضبها لتهدئة نفسها ، تتبعت والدة " جسيكا " الخطوات التالية :

- صاغت مشاعر " جسيكا " على هيئة كلمات تقول : " يبدو لى أنك لا تريدين انتعال حذائك ، إنك تريدين فعلها بطريقتك الخاصة " .

تابع ←

- وعبرت الأم عندئذٍ عن حاجتها ومشاعرها الشخصية : " أعرف أنك تريدين انتعاله بطريقتك الخاصة ولكننى أريد الخروج ، وأريدك أن تساعديني " .
- وعندما أصرت " جسيكا " على المقاومة أعطتها أمها بعض الخيارات : " إما أن تحضرى حذاءك وتنتعليه أو أضعه فى الحقيبة وأحملكما " .

ولم يكن الخيار الأخير محبباً لدى الفتاة ذات العامين والنصف ؛ لأنها كانت تقدر استقلالها .

التعامل مع غضب " الصغار المفزعين " ذوى العامين

بالإضافة إلى قول " لا " ، فإن الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى أيضاً تنتابه حالات من الغضب . وأحد أسباب هذه الحالات التى تنتابه من الغضب هو اضطراب الطفل وعدم تمكنه من السيطرة الكاملة على البيئة المحيطة به ، فمثلاً إذا كان الطفل يبنى بناءً بالحجارة ثم تحطم ذلك البناء فقد تنتابه نوبة غضب .

كما يغضب الطفل ، الذى يمر بمرحلة تعلم المشى ، عندما يضطر إلى تأخير الشعور بالرضا والسرور ، فهو يريد الكعكة المحلاة " الآن " وليس بعد خمس دقائق . ولأن الأطفال فى هذه المرحلة يمرون بتقلب الحالات المزاجية السريعة ، فغالباً ما تنتابهم حالات الغضب فجأة ، فقد يكون الطفل فى إحدى اللحظات مستمتعاً باللعب فى أمان . ثم يغضب بدون مقدمات بسبب عدم قدرته على معالجة أمر ما أو عدم قدرته على فتح باب .

وبينما يعد الغضب الشديد الذى ينتاب الأطفال الذين يبلغون عامين اختباراً حقيقياً لمدى صبر وتحمل الآباء الذين يحبون أبناءهم ، نجد أن غضب الطفل ، فى مرحلة تعلم المشى ، يعد انفعالاً صحياً . ومثل قول " لا " يعد الغضب طريقة من طرق إرساء حدوده والمحافظة عليها ، لذا يتمكن من الانفصال والاستقلال ، كما يساعد الغضب ذلك الطفل على تكوين قوة إرادته ، وهو الهدف الرئيسى لتلك المرحلة العمرية .

يحتاج الطفل فى تلك المرحلة إلى معرفة أن بإمكانه التعبير عن غضبه ، حيث يحتاج إلى معرفة أنه يمكنه الغضب فى الوقت الذى لا يتخلى عنه الكبار ، وبخلاف ذلك سيشعر بالنبذ العاطفى عند التعبير عن غضبه . بالإضافة إلى أن

الطفل فى هذه المرحلة يحتاج إلى معرفة أنه يستطيع الاشتراك مع الكبار في حل مشاكلهم ، ومن ثم يستطيعون التوفيق وإصلاحٍ ما فسد ، ويعانى هؤلاء الذين لم يتعلموا كيفية حل مشاكلهم عندما كانوا صغاراً من صعوبات فى فعل ذلك عند الكبر ، والنموذج المثالى لذلك هو شخص ما يقع فى خلاف مع أحد الأصدقاء أو الأقارب وعندئذٍ لا يتحدث إلى ذلك الشخص لعدة أشهر أو سنوات .

وقد وضعت عبارات التعزيز التالية لإقرار حق طفلك فى الغضب وأن تكون له مشاعره الخاصة ، وإذا لم يكن أحد يقر غضبك فى الطفولة المبكرة فيمكنك الاستعانة بعبارات تعزيز الاعتراف بأحقية غضب ذلك الطفل الذى مازال يعيش داخلك .

عبارات تعزيز غضب الأطفال ذوى العامين

(يقولها الكبار للأطفال)

من الطبيعى أن تغضب .

يمكنك أن تغضب ولا أتخلى عنك أيضاً .

من الطبيعى لكل منا أن يختلف مع الآخر ويصلح منه .

من الطبيعى أن تشعر بالإحباط عندما لا تسير الأمور على ما يرام .

من الطبيعى أن يكون هناك من يضايقك .

أقف بجانبك لمساعدتك فى التعامل مع هذه المشاعر .

تمالك أعصابك

عندما تفقد السيطرة على طفلك

تمثل حالات الغضب الشديدة عند الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى اختباراً لحب الوالدين للطفل . فعندما يثور غاضباً ، ويتحدى إرادتك ، ويبدأ فى إتعابك فسوف يبدأ غضبك ويأسك فى التعاظم ، وسوف تؤدى معارضتك للطفل صعب

المراس إلى دخولك فى نزاع شاق أنت فى غنى عنه ، ومن غير المجدى التفاعل مع الطفل بنفس أسلوبه ـ عن طريق الصياح أو الصراخ ، أو الضرب ، أو العض ، أو محاولة إجباره على الخضوع ، أو إعطاء إنذار نهائى ، أو عرض مقابل مادى ، أو مغادرة المكان فى اشمئزاز .

فعندما ينشب الخلاف ، فقد تثار بشدة ، إما من الأحداث التى تثور مع طفلك أو من ضغوط حياتك الشخصية ، وقد يسبب ذلك الحديث النفسى التالى : " لقد خسرتها ، لقد كانت القشة التى أتعلق بها . إن هذا أكثر من قدرتى على تحمله " . فعندما تسمع نفسك تقول ذلك الكلام فعليك أن تردد عبارة " **الإلغاء ، الإلغاء** " وردد على الفور عبارات التعزيز لتحل محل الحديث النفسى السلبى ، وسوف تلحظ تغيراً مباشراً فى طريقة تفكيرك وفى قدرتك على علاج الموقف ، وبصفتك ولى الأمر الذى يلقن الطفل فسوف تمد الطفل فى مرحلة تعلم المشى بخيارات جديدة وتسعده فى اختياراته .

ويعد استخدام عبارات التعزيز للرد على غضب طفلك عملية تتكون من خطوتين . فكر فى ذلك كنوع من أنواع التجربة الذهنية أو جلسة من جلسات ممارستها للإعداد للحدث المقبل ، وعندما ينشب الخلاف فسوف تسترجع أسلوب الإيجاب أو عبارات التعزيز التى ستمكنك من الهدوء والتصرف بصورة سليمة .

ويمكن استخدام أساليب التعزيز التالية لمساعدتك أنت وطفلك فى منتصف مرحلة الغضب .

عبارات تعزيز الرد على غضب الطفل فى مرحلة تعلم المشى

(يقولها الآباء لأنفسهم)

إننى أصبر على طفلى .

أستطيع التغلب على نوبة الغضب .

إننى أتخلص من إحباطى بطرق صحية .

أجد طرقاً لإقصاء القوة التي أتشاجر بها مع طفلى جانباً .

احتفظ بكيانى كشخص راشد عندما نختلف معاً .

أقف هادئاً ومتمالكاً لنفسى عندما تشتد المعركة .

تابع ←

يعتبر طفلى عادياً بالنسبة لعمره (عامين ونصف) .

هذه مرحلة وسيمر بها طفلى .

أستطيع التعايش مع ذلك .

ويرجى الرجوع إلى الفصلين الرابع والعاشر لإيجاد الأساليب المفيدة لكيفية علاج غضبك .

تطبيق

طلبت " سالى " عصير البرتقال قبل الإفطار . وردت عليها أمها قائلة : " يمكنك تناوله عندما نأكل خلال عشر دقائق . فصرخت سالى : " ولكنى أريده الآن " . وبعد استخدام عبارات تعزيز السيطرة على غضبها ، ردت أمها بهدوء : " أعرف أنك تريدين العصير الآن ، ولكن يمكن الانتظار ، وأعرف أنك تستطيعين . وأنا آسفة لشعورك بالضيق ولكنى أعرف أنك تستطيعين الانتظار" .

تطبيق

تعد محلات البقالة أكثر الأماكن التى يرتادها الآباء والأطفال فى مرحلة تعلم المشى . ويمكن لرواد المتجر جميعاً رؤية وسماع تصرفات الطفل ، والأسوأ أنه يبدو أن الطفل يعرف ذلك .

فهو قد حصل على انتباه رواد المتجر وربما يستغل هذه الفرصة للتصرف بطريقة تلفت الانتباه إليكما ـ أنت والطفل ـ وهو مالم يكن مرغوباً فيه .

وهذا مثال ينطبق على ذلك ، حيث كان " إليجا " وأمه يتسوقان ، انتزع " إليجا " علبة رقائق الحبوب . وعندما أعادتها أمه مرة أخرى على الرف بدأ يصرخ . وحملق رواد المتجر الآخرون إلى أم " إليجا " كما لو كانوا يقولون : " لقد تجاوز طفلك نطاق سيطرتك ، فماذا ستفعلين تجاه ذلك ؟ "

تابع ←

وبعد أن استرجعت عبارات تعزيزها ، قامت أم " إليجا " بالتالى :

- اعترفت بحقيقة مشاعر " إليجا " : " أرى أنك غاضب لأنك لا تستطيع الإمساك بعلبة رقائق الحبوب " .
- عبرت عن الأشياء غير المناسبة فى هذا السلوك : " وسبب عدم السماح لك بالصياح هو أن ذلك يزعج الآخرين فى المتجر ومن غير اللائق إزعاج الآخرين ؟ "
- أضافت اقتراحاً آخر : " إليك علبة المقرمشات ، ويمكنك أن تمسكها حتى نصل إلى محصل الخزينة . وشكراً لك على مساعدتك لأمك ".

لاحظ أن طريقة العلاج هذه لا تشعر الطفل بالخجل ولا تؤلمه ، حيث يعمل هذا بكل بساطة على تعريفه ـ بشكل لا يوحى بالحكم على تصرفاته ـ أن سلوكه هذا غير مناسب .

وإذا كان " إليجا " قد ألح فى طلبه ، فكان يمكن لأمه أن تقول : " سوف آخذك إلى السيارة إذا استمر صراخك . أو نواصل تسوقنا فى هدوء " . والمهم عندئذ أنها تستأنف نشاطها . وإذا لم ينجح الجلوس فى السيارة مع " إليجا " فى تهدئته ، فجدير بهذا اليوم أن يكون مختلفاً . وفقط سيتعين على البائعين الانتظار .

تنافس الإخوة

يغار الأطفال فى مرحلة تعلم المشى ، بصفة عامة ، من الأطفال الجدد ، على الرغم من أنهم قد لا يظهرون ذلك دوماً ، فحتى لحظة ميلاد الطفل الثانى ، كان الطفل الأول هو قرة عين أبويه ، أما الآن فقد شاركه الطفل الجديد الحب الذى كان مقصوراً عليه . ويشعر الطفل فى مرحلة تعلم المشى بالشعور الذى تشعر به الزوجة التى يقول لها زوجها : " أحبك جداً لدرجة أنى أريد زوجة أخرى مثلك ، لذا فسأحضرها إلى المنزل " .

وتعد غيرة الطفل ، الذى يمر بمرحله تعلم المشى ، نتيجة طبيعية لغريزة كل إنسان لأن يرى نفسه ذا قيمة متفردة بالنسبة للعالم أجمع . وكما ذكر الفيلسوف " إرنست بيكر " قائلاً :

عند الجمع بين حب الذات الطبيعي (عند طفل) والحاجة الأساسية لتقدير الذات ، فيمكنك أن تجعل الطفل مخلوقاً يجب عليه أن يشعر بأنه ذو قيمة متفردة ، وأنه الأول فى العالم ، الذى يمثل نفسه والحياة من حوله . وهذا سبب الخلاف الشديد بين الإخوة ، فالطفل لا يمكنه أن يسمح لنفسه بأن يكون الثانى فى الأفضلية أو أن تقل قيمته أو - على وجه الخصوص - أن يُزجر .

وللخروج من هذا المأزق ، ينبغى أن توضح للطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى أن الحب والرعاية ليس لهما حدود ، وأن حبك للمولود الجديد لا يهدد حبك له أو يتدخل فيه ، وإليك بعض الأساليب التى يمكنك استخدامها مع الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى أو أى طفل أكبر يغار من أحد إخوته :

- **امنح طفلك الأكبر نوعاً من رفعة المنزلة من حين لآخر** . فإذا حاز على الانتباه الإيجابى ، فلن يطلب الانتباه السلبى .
- **أعط طفلك الأكبر امتيازات جديدة** ، مثل السماح بتأخير ميعاد النوم أو مسئوليات جديدة ، لتبين له أن كونه الأكبر له نتائج مرغوبة .
- **لا تحاول جعل الطفل يشعر بالذنب بسبب غيرته ، حيث إن له الحق فى مشاعره** . اعترف بحقيقة تلك المشاعر وقل له : " أرى أنك متضايق بسبب المولود الجديد . وأسمع أنك تريد المزيد من اهتمامى " .
- **أطلع طفلك الأكبر على صور لك وأنت ترعاه عندما كان حديث الولادة** . واشرح له أنك الآن تريد فعل الشىء نفسه مع الطفل الجديد .
- **دع الطفل الأكبر يسمعك مراراً وأنت تتحدث إلى شخص ما عن مدى سعادتك مع الطفل** . فهذا أوقع فى النفس من الإطراء المباشر .

وبجانب إظهارك لذلك الحب من خلال تصرفاتك اليومية ، يمكنك أيضاً تعزيز طفلك الكبير بالكلمات التى تشير إلى أنه مازال طفلك المحبوب وأنه سيظل الشخص المميز فى حياتك .

عبارات تعزيز تنافس الإخوة

(يقولها الكبار للأطفال)

إننا أسرة وهناك قدر كاف من الحب لكل أفرادها .

أحبك وأحب أخاك (أختك) .

أنت عضو مهم من أعضاء الأسرة .

أتفهم شعورك بالأذى والغيرة .

أحبك مهما يكن شعورك .

(يقولها الآباء لأنفسهم)

لدىَّ قدر كاف من الحب لأمنحه لكلا طفلىَّ .

أستطيع حب أطفالى بطرق مختلفة .

أتفهم أنه لا يريد ـ أى طفل ـ أن يشاركنى الحب مع أخيه .

سوف أستمر فى بذل أقصى ما فى وسعى لتعزيز كلا الطفلين عندما يحتاجان إلى ذلك .

تعزيز التدريب على استخدام المرحاض

تماماً كما يتعلم الرضيع المعانقة والقضم ، نجد أن الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى يجرب الإمساك بالأشياء وتركها باستخدام قدراته الجديدة . ويعبر عن هذه الوظيفة باستخدام اليدين ، والفم ، والعينين ، والعضلات . وأثناء التدريب على استخدام المرحاض ينبغى على الطفل الذى يمر بمرحلة تعلم المشى أن يدرك الحث على الإخراج وعندئذٍ يتحكم فى نفسه حتى يوصل هذا الإحساس إلى أبيه أو أمه . وسوف تلعب الرغبة فى إسعاد أبويه دور القوة الحافزة على تعلم هذه المهارة الجديدة .

وتلعب عبارات التعزيز التالية دوراً مهماً فى تعزيز رغبة الطفل فى تلك المرحلة العمرية على أن يكمل فترة التدريب على استخدام المرحاض .

عبارات تعزيز التحكم فى إخراج الفضلات

(يقولها الكبار للأطفال)

يمكنك أن تتعلم الانتظار عندما تضطر إلى إخراج الفضلات .

يمكنك أن تدعنى أعرف متى تشعر بذلك .

لا بأس عليك إذا حدثت لك حوادث عرضية.

سوف تتذكر المرة القادمة .

إننى لا أزال أحبك .

تطبيق

تشيع عمليات الإخراج الفجائية أثناء النهار وبخاصة أثناء فترات النشاط الزائد . كانت " كادى " تلعب خارج المنزل مع صديقها لفترة طويلة أثناء الطقس الدافئ ، وعندما تعود إلى المنزل كانت أمها تلاحظ أن بنطلونها دائماً ما يكون مبللاً .

وإذا ما أمعنا النظر إلى ما حدث فسنجد أن " كادى " تنخرط تماماً فى اللعب حتى ينصرف انتباهها عن إشارات جسمها الداخلية . وإذا وبختها أمها ، فإن ما سوف يحدث كالتالى :

كلام الأم : " يالك من فتاة سيئة يا " كادى " ، لقد قلت لك آنفاً أعلمينى بذلك . لن تتمكنى أبداً من فعلها بشكل صحيح . إنى أخجل منك " .

الرسالة السلبية التى تلقتها الطفلة : " إننى إنسانة سيئة ، وأتسبب دائماً فى غضب أمى ، ولا أعرف كيف أتحكم فى نفسى " .

وبدلاً من توبيخ الطفلة قررت الأم أن تدخل " كادى " كل ساعة إلى المنزل لقضاء حاجتها . هذا بالإضافة إلى استخدامها عبارات التعزيز التالية :

تابع ←

" من الطبيعى أن تحدث لك ظروف طارئة ، والآن هيا بنا ننظفك حتى يمكننا الشعور بالجفاف والنظافة . أعرف أنك حينما تمرحين مع أصدقائك فإنك تنسين أحياناً أن تقولى لأمك متى تحتاجين إلى الذهاب إلى المرحاض ، وهذا هو سبب إدخالك إلى المنزل لساعدتك على التذكر . وأقدر لك تعاونك معى . وأعرف أنك ستتذكرين فى المرة القادمة أن أمك لا تزال تحبك ".

وعندما تعزز طفلك بهذا الأسلوب ، فلن يخجل من أخطائه أثناء التدرب على استخدام المرحاض ، كما تمثل عبارة " أعرف أنك ستتذكرين فى المرة القادمة " اقتراحاً قوياً بصفة خصوصية للعقل اللاواعى .

السماح للطفل بالنمو دون قيود أو ضغوط

ينمو الأطفال فى مرحلة تعلم المشى بمعدلات مختلفة مثل كل الأطفال ، فبينما اكتسبت " جنيفر " مفردات كثيرة فى الخمسة عشر شهراً الأولى ، إلا أن أخاها " بروس " لم ينطق أول كلمة إلا بعد عامين . وتدرب " بول " على استخدام المرحاض فى الثمانية عشر شهراً الأولى من عمره بينما لم يتعلم أخوه " تيد " استخدامه إلا فى السنة الرابعة من عمره ، وتشير أمثلة مثل هذه إلى أن كل طفل له جدوله الزمنى الخاص .

من المهم الإقرار بمعدل نمو طفلك الذى يختلف عن معدل نمو الأطفال الآخرين . وإليك بعض عبارات التعزيز لتساعدك على فعل ذلك : وإذا كان نمو طفلك فى مرحلة تعلم المشى لم يكن على ما يرام بالمقارنة بنمو الأطفال الآخرين فعليك استخدام هذه التعزيزات لإخبار طفلك بأن نموه يسير بصورة طبيعية :

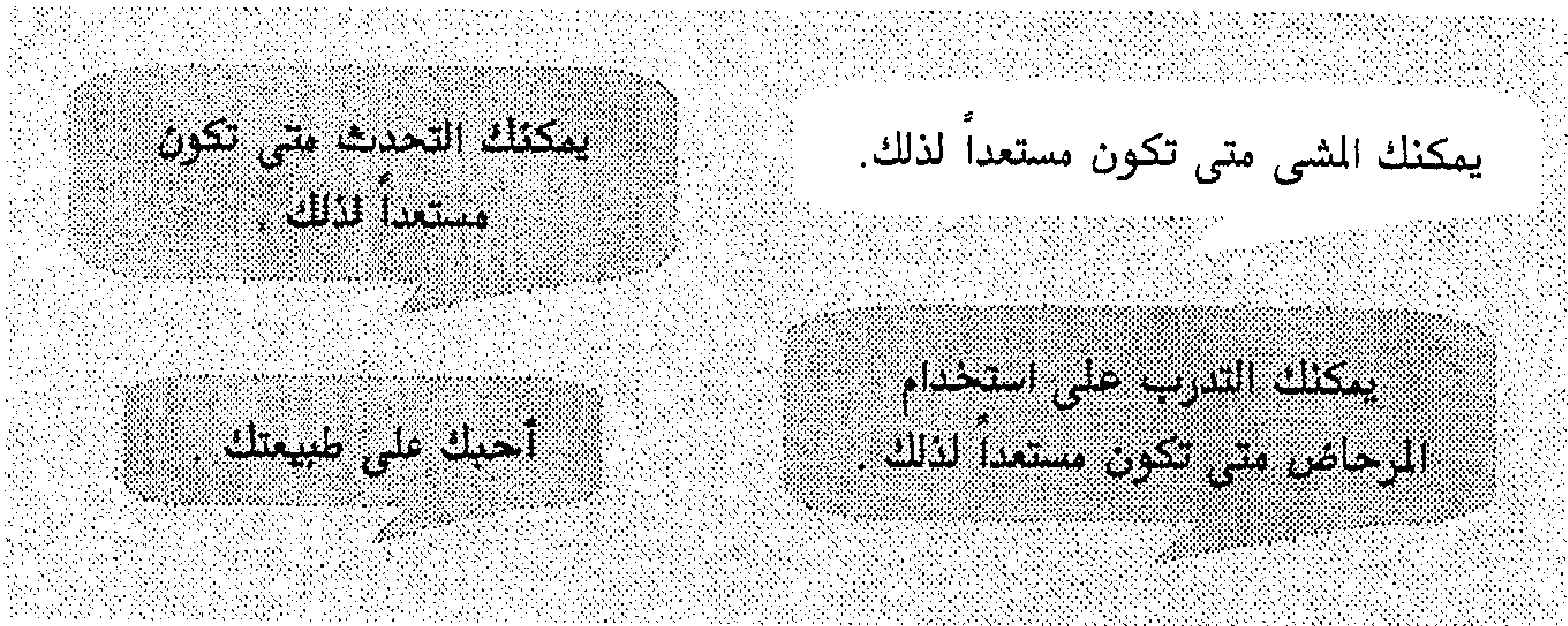
عبارات تعزيز ترك الطفل ينمو بمعدله الخاص

(يقولها الكبار للأطفال)

خذ الوقت الذى يناسبك للنمو

يمكنك الحبو متى تكون مستعداً لذلك .

تابع ←



الخلاصة

يمكن لأولياء الأمور تدعيم الطفل ، فى مرحلة تعلم المشى ، لتلبية تحدى تكوين الاستقلال الذاتى وقوة الإرادة ، وذلك عن طريق التربية الحسنة ، واستخدام عبارات التعزيز المناسبة ، وعلى الرغم من عدم وعيه بذلك إلا أن الطفل فى مرحلة تعلم المشى سيكون قد كوّن بالفعل اعتقادات معينة عن العالم من حوله عندما يصل إلى سن ثلاث سنوات ، وإذا تمكن الطفل من صياغة هذه الاعتقادات فى العقل الواعى فى صورة عبارات تعزيزية فستكون كالتالى :

الاعتقادات الإيجابية التى يكوّنها الطفل فى مرحلة تعلم المشى لينمو بشكل طبيعى

تعتبر عملية الاستكشاف والفحص آمنة .

من الطبيعى أن أنفصل عن أمى وأبى .

أستطيع أن أكون نفسى .

إن شخصيتى مستقلة .

يمكننى قول " لا " .

يمكننى الغضب ، فإن لى مشاعرى الخاصة .

قد أغضب من أمى وأبى إلا أنهما سيستمران فى حبهما لى .

يمكننى أن أراقب وأتحكم فى عملية الإخراج .

وستعمل عبارات التعزيز المذكورة فى هذا الفصل على مساعدة الطفل فى مرحلة تعلم المشى على تكوين هذه الاعتقادات الإيجابية التى ستعده للمرحلة العمرية المقبلة .

الفصل الخامس عشر

تعزيز الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة
(من سن عامين ونصف العام إلى ست سنوات)

رؤية متطورة

تعد المرحلة الانتقالية من سن ثلاث سنوات إلى خمس سنوات مرحلة رائعة لها وقعها فى النفس . وكما يحدث فى مرحلة المراهقة ، يصبح الطفل الذى يخرج من تلك المرحلة مختلفاً تماماً عنه عند دخوله إليها . حيث استهل كفاحه من أجل الاستقلال الذاتى أثناء مرحلة تعلم المشى عندما كانت " لا " هى كلمته المفضلة ، أما الآن فقد أصبح شخصاً يفكر لنفسه ويتمتع بشخصيته المستقلة .

ويوصف تفكير الطفل فى مرحلة ما قبل المدراسة بأنه خيالى ، وغير منطقى ، يتمحور حول الأنا (يرى نفسه بأنه مركز كل الأشياء) حيث يحوز الخيال والنزوات قصب السبق على المنطق والعقل ، لذا فإنه إذا تم إيذاء أحد ما كان غاضباً معه ، فقد يشعر الطفل فى مرحلة ما قبل المدراسة بالذنب ويعتقد أنه السبب فى ذلك الإيذاء .

وتحتل العواطف مكانة مهمة فى مرحلة ما قبل المدرسة بالنسبة للطفل ، ويعبر عنها من خلال سلوكه ذاته .

كما أن هذه المرحلة هى مرحلة تعلم التعاون ، حيث ينتقل الطفل من مرحلة اللعب الفردى إلى مرحلة اللعب مع الآخرين ، ويبدأ فى تعلم أن سلوكه يمكن أن يؤثر على طفل آخر سواء بالسلب أو الإيجاب ، كما يتعلم الأطفال أيضاً الفرق بين الصواب والخطأ ، ومن خلال الثواب والعقاب يعى الطفل السلوك المقبول وغير المقبول فى المعاملات الاجتماعية .

ولاتزال مسائل الأمان تحتل مكاناً بارزاً ؛ حيث يتأكد الطفل باستمرار من وجود أمه وأبيه بجانبه ، وتكتمل عملية التدريب على استخدام المرحاض على الرغم من أن مشكلة التبول اللاإرادى ـ على الفراش ـ قد تستمر ، بالإضافة إلى استمرار تغير نمط النوم حيث يقل عدد ساعات الإغفاء والنوم ، كما تظهر الكوابيس ومخاوف

الليل وقد تزعج منامه (انظر الفصل الثامن لإيجاد عبارات تعزيز مناسبة للتخلص من مخاوف الليل) .

استخدام عبارات التعزيز مع الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة

فى مراحل النمو المبكرة كان الكبار يرددون جميع عبارات التعزيز سواء لأنفسهم أو للطفل . وسنقدم فى هذا الفصل وفى الفصول التالية عبارات تعزيز يمكن للأطفال ترديدها على أنفسهم .

وعلى الرغم من اكتساب الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة اللغة التى تعينه على ترديد عبارات التعزيز ، إلا أنه لن يستخدمها إلا إذا أرشد إليها ، ويستطيع الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة ـ تحت توجيهك ـ أن يتعلم ترديد عبارات التعزيز البسيطة مثل " أحب نفسى " . راجع الفصل الثالث تحت عنوان : " تقدير الحديث الإيجابى للأطفال " للتعرف على أساليب إنجاز هذه المهمة .

تعزيز الاستقلال الذاتى والفضول لدى الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة

تؤدى العديد من الأشياء أثناء سنوات ما قبل المدرسة إلى تعلم الطفل الاستكشاف وتنمية إحساسه بالسيطرة على العالم من حوله ، وتتسع رقعة حركته باكتسابه القدرة على المشى بدلاً من الحبو ، ويبدأ فى ارتداء ملابسه ، والأكل ، وتعلم ركوب الدراجة ، ويبدأ استخدامه للغة يتطور حيث يُفهم الآخرين ويطرح عليهم أسئلة مثل : " لماذا ؟ " . هذا فى الوقت الذى يقول فيه الأطفال أكثر الألفاظ بذاءة .

وقد وضعت عبارات التعزيز التالية حتى ترددها على طفلك فى مرحلة ما قبل المدرسة لدعم تكوين استقلال شخصيته ، وإذا لم يكن يسمح لك بمحاولة الاستكشاف عندما كنت فى مرحلة ما قبل المدرسة فيمكنك الآن ترديد هذه الكلمات للطفل الذى مازال يعيش داخلك .

عبارات تعزيز استقلال الشخصية

(يقولها الكبار للأطفال)

يعد حب الاستطلاع أمراً طبيعياً .

لا بأس إذا طرحت بعض الأسئلة .

يمكنك تعلم التفرقة بين الوهم والحقيقة .

من الطبيعى أن تستكشف جسدك .

لا بأس عليك أن تفكر فى نفسك .

يمكنك الانفصال عنى ولن أمتنع عن حبى لك .

وتعد بداية مرحلة ما قبل المدرسة أو الروضة هى الوقت الذى قد تتصارع فيه رغبة الطفل فى استقلال شخصيته مع حاجته للأمن ، يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بالخوف المرضى من المدرسة فى الفصل الثامن لتتعرف على عبارات التعزيز المناسبة لتوجيه قلق الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة بشأن اليوم الأول فى المدرسة .

تعزيز محاولة الاستكشاف الجنسى
عند الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة

تعد مرحلة ما قبل المدرسة أيضاً مرحلة الاستكشاف الجنسى . حيث يبدأ الصبية والفتيات في استكشاف أجسادهم ، والتنبه إلى أعضائهم التناسلية ويظهر التصنيف الجنسى عندما يبدأ الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة تكوين التوجهات والسلوكيات المرتبطة بالنوع ، وفى هذه المرحلة غالباً ما يتم جعل الأطفال يشعرون بالذنب والخجل من اهتمامهم السليم بالميول الجنسية .

لنفرض مثلاً أن هناك طفلاً جالساً على عربة التسوق فى أحد المجال التجارية عندما بدأ العبث بأعضائه التناسلية :

كلام الأبوين المخجل : " كف عن هذا ! إن هذا شيء فاحش ومثير للاشمئزاز ، لا تفعل ذلك أبداً هنا مرة أخرى ! " .

الرسالة السلبية التى تلقاها الطفل : " إن جسدى شىء سيئ ، وبخاصة هذه الأعضاء " .

وهناك ردود أكثر تعزيزاً مثل : " إن مسألة عبثك بأعضائك الحساسة فى المتجر لا يعد أمراً لائقاً ، فنحن لا نلمس أعضاءنا الحساسة فى الأماكن العامة " .

وإليك بعض العبارات التى تدعم وتعزز حق الطفل فى استكشاف ومعرفة هويته الجنسية :

عبارات تعزيز الاستكشاف الجنسى

(يقولها الكبار للأطفال)

إن جسدك بخير .

لا بأس أن تحاول استكشاف جسدك .

يمكنك أن يكون لديك حب استطلاع عن جسدك .

يسرنى أنك ولد (بنت) .

أتقبل كل جزء منك .

تعزيز التنافس والتمكن

تعد " منافسات عربة العشب " إحدى الطرق الرئيسية التى ينمِّى بها الطفل تقدير الذات ، كما تعمل تجارب الطفل فى ارتداء ملابسه بنفسه أو ركوب الدراجة ، أو تعلم استخدام أدوات المائدة ، على إعطاء الطفل قدراً أكبر من السيطرة على عقله وجسده .

ويتكون التعزيز الرئيسى للتنافس من كلمتين : " إننى أستطيع " ، كما فى : " إننى أستطيع فعلها " ، و " إننى أستطيع الجرى " ، و " إننى أستطيع القفز " ، و " أستطيع تعلم هذا الشىء " . وتعمل عبارة التعزيز " إننى أستطيع "

على توصيل رسالة للطفل فى مرحلة من قبل المدرسة معناها أنه يستطيع إنجاز أى شيء يهيئ عقله له .

وعندما نلاحظ أن الطفل يكافح من أجل الفوز بمنافسة ما ، تكون الخطوة الأولى غالباً هى القيام بالمهمة بدلاً من الطفل . وللأسف يعمل هذا على التقليل من تقدير الطفل لذاته وشعوره بجدارته الذاتية . وبدلاً من ذلك يمكننا تقسيم الأشياء إلى خطوات حتى يتسنى للطفل المشاركة فيها .

تطبيق

كانت " تيارا " تعانى فى المدرسة من مشكلة تركيب لعبة " البازل " ، مما يسبب لها البكاء كثيراً نتيجة الإحباط .

وكانت طريقة رد فعل مدرس " تيارا " على الإحباط الذى أصابها هى :

" تعرفين يا " تيارا " أن هناك سراً فى تركيب " البازل " ، عليك النظر إلى حواف " البازل " . وإذا نظرنا إلى هذه القطعة سنجد أن بها تعرجاً . والآن لنجد قطعة أخرى بها تعرج شبيه لها " .

الاستخدام الإيجابى للكلمات

تصبح اللغة أثناء مرحلة ما قبل المدرسة ، الأداة الرئيسية للتواصل ، والتفاعل الاجتماعى ، ويزيد قاموس المفردات بصورة ملحوظة من ثلاثمائة كلمة تقريباً عندما كان عمره عامين إلى أكثر من ألفين ومائة كلمة عند الخامسة من عمره ، ومن خلال ذلك القاموس الغنى بالمفردات يستطيع الطفل توصيل مشاعره المختلفة التى يجربها بصورة أكثر دقة . ويمكنه استخدام هذه الكلمات للتعريف بحاجاته ولبذل طاقته فى إدراك العالم من حوله .

ومن خلال استخدام الكلمات ـ بوجه عام ـ يمكن للطفل :

- استكشاف العالم من خلال الأسئلة
- طلب المساعدة
- الاستئذان

- حل المشاكل
- توصيل مشاعره للآخرين

وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن للمدرس أو ولى الأمر أن يشارك فيها الطفل ، كما أنه إذا كان الطفل يعانى من بعض الصعوبات فى استخدام الكلمات ، أو إذا كنت تعانى من بعض المشاكل فى التعبير عن نفسك لفظياً عندما كنت فى مرحلة ما قبل المدرسة ، فيمكنك أيضاً ترديد هذه العبارات التعزيزية على مسامع الطفل الذى بداخلك .

عبارات تعزيز الاستخدام الإيجابى للكلمات

(يقولها الكبار للأطفال)

يمكنك استخدام كلماتك لتوصيل مشاعرك للآخرين .

يمكنك أن تقول لـ " جونى " أن يكف عن مضايقتك .

يمكنك أن تسأل عن مكان المرحاض .

يمكنك أن تطلب الإذن لمغادرة الحجرة .

تطبيق

كان " جريج " فى المدرسة حينما دفعه طفل آخر ، فجاء إلى مدرسه باكياً يشكو له من الحادثة ، فقام مدرسه بتشجيعه على استخدام كلمات تعبر عن استيائه قائلاً له : " يمكنك أن تقول لـ " جيمى " إنك لا تحب أن يدفعك أحد ، يمكنك أيضاً أن تخبره بما تشعر به " . وإذا كان الطفل صغيراً على التلفظ بهذه الكلمات ، فيمكن لأحد البالغين عندئذ أن يأخذه إلى من هاجمه ويقول له : " تعرف يا " جيمى " أن " جريج " لا يحب أن يدفعه أحد " .

أساليب تعزيز التخلص من التبول اللاإرادى أثناء النوم

إن التبول أثناء النوم مشكلة يعانى منها الكثير من الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة ، وبخاصة أثناء أوقات الضغوط والأزمات مثل الانتقال إلى منزل جديد أو طلاق الوالدين . وفي مواقف أخرى ، قد ينام الطفل نوماً عميقاً لدرجة أنه لا يتلقى إشارات المثانة . وعندما يتبول الطفل على فراشه فإن أفضل أسلوب للتعامل مع هذه المشكلة هو اعتبارها كأى حادث آخر عارض من هذا القبيل . تعاطف مع الطفل وحاول طمأنته بأنه سيتوقف يوماً ما عن ذلك . وإذا أحسست بأنه يشعر بالفزع مما حدث ، فيمكنك القول : " أعرف أن شعورك سيئ الآن ، ولكن هناك الكثير من الأطفال يبللون فراشهم ، فأنت لست الوحيد الذى يفعل ذلك " . وستنتهى هذه المشكلة يوماً ما ، وحتى يحدث ذلك فستجدنى دائماً بجوارك " .

تطبيق

بللت " ماريان " البالغة من العمر خمس سنوات فراشها فى الليل . وكانت لتوها قد التحقت بالحضانة ولذا كان ذلك وقتاً عصيباً بالنسبة لها . إلا أنها اعتقدت أنها تعانى من خطأ ما بسبب هذه المشكلة .

وقد كان رد فعل والدة " ماريان " بالتعامل مع التبول أثناء النوم مثل التعامل مع أية حادثة أخرى (كسكب اللبن ، أو إسقاط قلم التلوين) ولذا لم تأخذ المشكلة صفة أكثر أهمية مما ينبغى . فقالت أمها : " تعرفين يا " ماريان " أننا حتى عندما نبلغ خمس سنوات فإننا أحياناً ما ننسى الكثير من الأمور ، وهذا مقبول . والآن لننظف هذا معاً " .

وإذا تكررت المشكلة ، فإنه ينبغى على والدة " ماريان " استشارة طبيب الأطفال ليتأكد من عدم وجود سبب عضوى للمشكلة . ويمكنها عندئذ أن تقول لـ " ماريان " : " يبدو أنك تمرين بأوقات عصيبة ، فماذا يمكنك فعله لتتذكري الاستيقاظ للذهاب إلى دورة المياه ؟ " ، كما يمكنها أيضاً جمع المزيد من المعلومات عن طريق طرح أسئلة مثل : " هل يشق عليك الاستيقاظ ؟ هل تحبين بقاء المصباح مضاءً فى الليل ؟ " ويمكنها طمأنة " ماريان " بقولها : " إذا ما ناديت عليّ ، فسوف آتى إليك " .

عبارات تعزيز بلل الفراش

(يقولها الكبار للأطفال)

لا بأس أن تتبول أثناء النوم .

يمكنك طلب مساعدة أبيك أو أمك .

إننا فخورون بك لبذلك أقصى ما فى وسعك .

إننا نحبك .

كل شخص بلل فراشاً فى أوقات معينة فى حياته .

يكف جميع الأطفال عن ذلك بالتدريج ، فقط عليك بالصبر قدر استطاعتك .

سوف تتغلب على هذه المشكلة قريباً ، ولكن عليك بالتصميم .

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى على ما يرام حتى إذا بللت فراشى .

يمكننى طلب مساعدة أمى أو أبى أثناء الليل .

لا يزال أبى وأمى يحبانني .

وبجانب تبليل الفراش يعاني الكثير من الاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من مشاكل الوقوع أثناء النوم أو القلق ، وللمزيد من المعلومات حول كيفية الاستجابة لهذه المشكلة يرجى الرجوع إلى الفصل الثامن .

الخلاصة

يمكن للآباء والمدرسين ؛ من خلال التربية الحسنة واستخدام عبارات التعزيز المناسبة ، مساندة الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة على تحديات هذه المرحلة العمرية ، وعلى الرغم من عدم وعيه بها إلا أن الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة

سيكون قد كوّن أفكاراً معينة عن نفسه وعن الحياة من حوله . وإذا تمكن من صياغة هذه الأفكار في صورة عبارات تعزيز فستظهر على النحو التالي :

الأفكار الإيجابية التي يكوّنها الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة

يمكنني استكشاف ومعرفة ما يمكننى فعله .

أحب طرح الأسئلة .

يمكنني الاستغراق فى عدة أفكار مختلفة .

يمكنني إيجاد حلول للأشياء التى تخصني .

يمكننى استخدام الكلمات لطلب ما أريد .

يمكنني الاستمتاع مع الأطفال الآخرين .

أشعر بالرضا عن جسدي .

تعد كل مشاعري وأحاسيسى طبيعية .

وسوف يعمل ترديد عبارات التعزيز المذكورة في هذا الفصل على مساعدة الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة على تكوين وتنمية هذه الأفكار الجوهرية التي ستعده للمرحلة العمرية المقبلة .

الفصل السادس عشر

تعزيز الطفل فى سن دخول المدرسة
(من سن ست سنوات حتى البلوغ)

رؤية متطورة

تشير عدة علامات ، في سن الخامسة أو السادسة ، إلى انتقال الطفل من مرحلة ما قبل المدرسة إلى مرحلة المدرسة الابتدائية ، فبينما كان الطفل يسعد سابقا بلعبه واختلاطه في مجموعات صغيرة في أضيق الحدود ؛ فهو الآن يسعى إلى تكوين صداقات مع أطفال معينين والمساهمة في المجتمع أكبر من ذي قبل ، وتعد هذه السلوكيات وغيرها من السلوكيات الاجتماعية الأخرى إشارات على انتقاله من مرحلة " الأنا " السابقة إلى تعلم تكوين علاقات مع الآخرين .

وبالإضافة إلى نموه الاجتماعي ، فإن مهمة الطفل فى مرحلة المدرسة هى تكوين حس وروح التنافس عن طريق تحصيل المهارات الإدراكية ، والبدنية ، والاجتماعية وعن طريق تعلم مواصلة المهام حتى إنجازها ، ويتم الحكم على الطفل باستخدام مجموعة جديدة من مستويات قياس المهارات التى من المفترض أنه يجيدها . وإذا نجح فى تحصيل هذه المهارات ، فسوف يتلقى المدح والثناء من قبل العالم من حوله وسوف يعتقد أنه جدير وذو قيمة ، وعلى النقيض من ذلك ، فإذا لم ينجح فى تحصيل تلك المهارات فسوف يشعر بـ " الدونية " . ولذا فإن إخصائى علم النفس " إريك إريكسون " الذى حدد مراحل الحياة التى يمر بها البشر ، قد أطلق على تحدى هذه المرحلة اسم " الإنجاز ضد الدونية " .

وكمهمة نهائية ، ينبغى على الطفل فى مرحلة المدرسة أن يتعلم التكيف مع قوانين السلوك فى عالم ما وراء الأسرة ، فهو مطالب بأداء وظيفة خاصة داخل التنظيم الاجتماعى ومطالب باتباع وتنفيذ قواعد وإرشادات معينة سواء كان ذلك فى المدرسة أو فى فريق الكشافة أو فى الفريق الرياضى .

استخدام أساليب التعزيز مع الطفل فى مرحلة المدرسة

فى سن السابعة تحدث تغيرات معينة ـ أثناء النمو ـ فى تفكير الطفل ، مما يجعل إيجاد عبارات التعزيز ، ممكناً بالنسبة للطفل ، فبينما يتميز تفكير الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة بالتمحور حول الأنا وعدم المنطقية ، نجد أن الطفل فى مرحلة المدرسة لديه القدرة على التفكير المنطقى والمتسلسل . ويتمكن الطفل من سن سبع سنوات إلى اثنى عشر عاماً من اكتساب شكل أساسى من أشكال " التفكير قبل التصرف " ، وبتطبيق قانون السبب والنتيجة ، يمكن للطفل أن يفكر قائلاً فى نفسه : " إذا قلت هذه العبارة التعزيزية ، فسوف أشعر بالتحسن ، لذا يجدر بى ترديد عبارات التعزيز " ، ولهذا السبب يكون الأطفال فى مرحلة المدرسة على أتم استعداد لترديد عبارات التعزيز فى حياتهم اليومية .

والآن لنتعرف على مجموعة مواقف يستطيع فيها الطفل فى عمر المدرسة أن يستخدم الحديث النفسى الإيجابى لتحسين حياته .

التكيف مع المدرسة الابتدائية

تتسم مرحلة بداية المدرسة الابتدائية بأنها مرحلة انتقالية مهمة بالنسبة للأطفال من سن ست إلى سبع سنوات. وعلى الرغم من انفصاله الفعلى عن أمان المنزل عندما ذهب إلى الروضة ، إلا أن بداية المرحلة الابتدائية الأولى تعنى دخول الطفل مجتمعاً جديداً تماماً .

وعندما يترك الطفل الذى يمر بمرحلة المدرسة عالمه المألوف ويدخل فى عالم جديد ، يظل مترقباً ، قلقاً ، خائفاً إلى درجة كبيرة ، وتكون بعض أشكال قلقه كالتالى :

- " سأفتقد أمى ؛ لن أتناول الغداء معها " .
- " سيظل أخى الرضيع فى المنزل وسيحوز كل الاهتمام " .
- " لن يحبنى أحد فى المدرسة " .
- " سأكون أغبى طفل فى الفصل " .
- " لن يحبنى مدرسى " .

وهناك ضغوط أخرى تشمل القلق على ما سيحدث فى المنزل (وبخاصة إذا كانت هناك مشكلات عائلية) والقلق على الأمن الشخصي ـ من أن يستهدفه أطفال آخرون ، أو أن يلقى الإيذاء ، أو أن يضل الطريق ، أو أن يتم نبذه . وما يزيد من هذا القلق أن الطفل فى الصف الأول الابتدائى ينبغى عليه أولاً أن يتكيف مع يوم طويل يحتوى على مقدار كبير من الجلوس والتحدث وعدم وجود نشاط كافٍ غالباً .

ويمكنك كأب أو كمدرس أن تعزز قدرة الطفل على التغلب على هذا الانتقال . فبعد انتهاء اليوم الأول ، مثلاً ، يمكنك أن تقول له : " لقد كنت قادراً على فعلها ، ويعنى هذا أنك تصبح أكثر استقلالاً ، وغداً سيكون أسهل من أمس " . ويمكنك بطريقة متشابهة تعليم الطفل فى المرحلة الأولى الابتدائية جملاً بسيطة صادرة منه شخصياً والتى ستغير حديثه النفسى من الخوف إلى الأمل . وللوصف الكامل لكيفية تغلب الطفل على الخوف المرضى من المدرسة يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بمخاوف الطفولة فى الفصل الثامن .

تعلم الصداقة والتعاون

تمثل تجربة " تعلم عمل علاقات مع الآخرين " واحدة من أكبر وأهم تجارب الطفل فى مرحلة المدرسة . وتشمل هذه المهارة تعلم التعاون وممارسة الألعاب التنافسية ، وتكوين صداقات .

ويمثل تكوين الصداقات مشكلة خاصة ، حيث يستغرق الطفل وقتاً لتعلم كيفية تكوين وعمل صداقات ، وكيفية التصرف بطريقة تحافظ على الأصدقاء . وعندما يكوِّن الطفل صداقة فإن العلاقة غالباً ما تكون مؤقتة . فيمكن أن يصبح أصدقاء اليوم ، أعداء الغد ، وأقرب حميمين فى اليوم التالى .

وإليك بعض عبارات التعزيز المصاغة خصيصاً لمساعدة الطفل فى عمر المدرسة على اكتساب الثقة فى قدرته على تشكيل الصداقات وتدعيمها :

عبارات تعزيز تكوين الصداقات

(يقولها الأطفال لأنفسهم)

هناك أطفال آخرون يحبوننى .

يمكننى تكوين صداقات .

يمكننى التواصل .

يريد أطفال آخرون مصاحبتى .

يمكننى تعريف الآخرين أن مصاحبتى ممتعة .

تطبيق

يمثل تكوين الصداقات صعوبة خاصة للطفل الخجول الذى يفضل الابتعاد ، وغالباً ما يشعر بأنه غير لائق أو يرى نفسه كما لو كان منبوذاً . ولأنه رُفض ونُبذ قبل ذلك فسوف يخاف من مواجهة مثل ذلك مرة أخرى .

كان " بيتر " البالغ من العمر سبع سنوات طفلاً انطوائياً وهادئاً . لقد أحب " ليز " لكنه كان يخاف أن يطلب منها أن تقضى وقتاً معه ، فأخذته مدرسته السيدة " وارن " جانباً وسألته قائلةً : " أراهن على أنك تشعر بالخوف عندما تفكر فى التحدث إلى " ليز " . وبعد إقرار مشاعر " بيتر " استمرت قائلة : " هل تود الحصول على شيء إيجابى لتقوله لنفسك لتساعدك بالشعور بقدر أقل من الخوف " . بعد أن أجاب " بيتر " بالإيجاب ، منحته السيدة " وارن " عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز " بيتر "

يمكننى أن أخبر " ليز " بأنى أحب قراءة القصص معها .

أحب " ليز " وهى تحبنى .

يمكننى أن أطلب من " ليز " أن تلعب معى .

وبعد ذلك استمتع " بيتر " و " ليز " باللعب معاً فى ذلك اليوم .

تطبيق

كان " جوستن " البالغ من العمر عشر سنوات معروفاً بأنه غير مألوف وبغيض . وبمساعدة مشرف المدرسة تكونت مجموعة أصدقاء حول " جوستن " لتزويده بالمعلومات حول ماهية علاقته بالأطفال الآخرين وانطباعهم عنه .

ومن خلال المشاركة الأسبوعية ، تعلم " جوستن " أنه عندما كان يفعل شيئاً محدداً (كالخطف ، ودفع الآخرين ، وإصدار تعليقات قبيحة) ، فقد كان أقرانه يصابون بالضيق منه وتتكون لديهم الرغبة فى الابتعاد عنه . وعلى النقيض من ذلك عندما أصبح مؤدباً سعى وراءه الأطفال الآخرون بسبب طبيعته الخيرة وصفاته الإيجابية الأخرى .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى ساعدت " جوستن " على تكوين سلوك أكثر ملاءمة اجتماعياً .

عبارات تعزيز " جوستن " لتكوين مهارات اجتماعية

(يقولها الكبار لجوستن)

يمكنك أن تتعلم يا " جوستن " تكوين علاقات مع الأطفال الآخرين .

يمكنك تعلم السيطرة على نفسك .

يمكنك لفت الانتباه بطرق إيجابية .

يمكنك الاستئذان قبل أخذ ما لا يخصك .

(قالها جوستن لنفسه)

يحبنى الناس بسبب صفاتى الجيدة

ألفت الانتباه إلىّ بطرق إيجابية .

يمكننى الاعتذار إذا اضطررت للمرور أمام أحدهم .

يمكننى طلب أقلام التلوين قبل استعارتها .

وكانت المكونات المهمة الأخرى فى علاج " جوستن " هى التقبل التام الذى تلقاه من مشرف المدرسة . وعندما أدرك " جوستن " أنه سيكون محبوباً لشخصه لم يتصرف مرة أخرى تصرفات خارجة لجذب انتباه الآخرين .

رد الفعل تجاه المنع أو الإقصاء

يمنع الأطفال بعضهم البعض غالباً عن تكوين الصداقات ، ويعتبر هذا الإقصاء أو المنع فى الغالب غير مقصود. فقد تستمتع " جسيكا " كثيراً مع " جين " ـ مثلاً ـ ومع ذلك فهى لا تريد أن تدعٍ " جويس " تنضم إليهما . وفى أحيان أخرى يقصى الأطفال بعضهم البعض عمداً .

تطبيق

يشعر " إيان " ـ الذى يبلغ من العمر تسع سنوات ـ بالأذى لأن صديقيه " فيل " و " رون " لم يرغبا فى لعب الكرة معه . وفى البداية اتبع مدرسه الاستماع النشط لمساعدة " إيان " على صياغة مشاعره . وعندما قال " إيان " : "لا يحبنى أحد ، ولا يهتم بى أحد " ، أقر مدرسه مشاعره ثم اقترح عبارات التعزيز التالية ليرددها " إيان " :

عبارات تعزيز " إيان " العلاجية

يمكننى العثور على أناس آخرين للعب معى .

إننى محبوب .

تابع ←

يمكنني مصاحبة أناس جيدين .

قد يتغير شعور " فيل " و " رون " غداً .

وبعد ترديده أساليب التعزيز هذه ، وجد " إيان " أطفالاً آخرين للعب معهم . وفى اليوم التالى وجه إليه أصحابه الأولون الدعوة لمعاودة الانضمام فى اللعب .

تطبيق

قامت والدة " ديلى " بأخذها مع ثمانية أطفال آخرين فى نزهة مدرسية لتناول الطعام . وحينما أرادت الأم إعطاء قدر متساوٍ من الاهتمام لكل الأطفال الآخرين ، شعرت " ديلى " بأنها منبوذة وغير مرغوب فيها . فقالت لها أمها بعد ذلك : " يبدو لى كما لو أنك تشعرين بالتجاهل اليوم " ، فردت " ديلى " قائلة : " نعم أشعر بذلك " ، ولقد كانت تشعر بالسرور لأنه قد تم الإفصاح عن مشاعرها ، وقامت " ديلى " وأمها عندئذٍ بترديد عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز " ديلى "

أحب قضاء الوقت مع أمى عندما أكون فى المنزل .

لا تزال أمى تحبنى .

أستطيع المشاركة فى حب أمى مع أصدقائى .

السماح للطفل بالتفكير فى حل مشاكله

تعزيز روح التعاون عند الطفل يعنى منحه فرصة التفكير فى حل مشاكله بطريقته الخاصة ، فعندما ينشب خلاف يمكن لأحد المدرسين أو أحد الوالدين أن يسأل : " ماذا حدث ؟ " أو " ما هو شعورك ؟ " أو " ماذا ينبغى فعله فى

اعتقادك " بدلاً من التدخل لحل المشكلة ، حيث يعمل هذا على تشجيع الطفل على إيجاد حل لمشكلته بطريقته .

وإليك بعض العبارات التعزيزية التى يستطيع أحد الوالدين أو المدرس ترديدها على الأطفال عندما يعانون من مشكلة ما . حيث يمكنهم المساعدة على تشجيع ثقة الطفل بقدرته على حل نزاعاتهم دون تدخل الكبار :

عبارات تعزيز ايجاد حلول مختلفة للمشكلات والصراعات

(يقولها الكبار للأطفال)

يمكنك إيجاد حلول لها .

يمكنكما إيجاد حلول لنزاعاتكما .

أثق من قدرتك على حل هذه المشكلة .

أؤمن بقدرتك على حلها .

أنت ذكى بما يكفى لإيجاد حل لها .

تطبيق

خرج " تيم " و " جيرى " من أرض الملعب ، بينما كانا يشتاطان غضباً ، ثم توجها إلى مدرستهما السيدة " جاريت " وقص عليها كل منهما سبب نزاعهما ، فأجابت السيدة " جاريت " قائلة : " لقد سمعت قصتين متناقضتين .

يبدو لى أن كلاً منكما يحتاج وقتاً للتفكير فيما حدث ، ويمكنكما أن تجلسا فى صالة الانتظار حتى تهدآ بينما أدخل أنا الفصل وأبدأ الدرس ، وسأرجع بعد دقائق لأرى إذا ما كنتما قد وجدتما حلاً أم لا " .

وبعد خمس دقائق عادت لتجد أن الولدين قد قاما بتسوية نزاعهما .

مخاطر الغرباء ، والعدوانيين ، والتحرش الجنسى

عندما يضطر الطفل فى عمر المدرسة إلى الخروج من المنزل حيث العالم الخارجى ، فإنه بحاجة لأن يأخذ حذره من أخطار محتملة من قبل الأغراب ، العدوانيين ، أو من آخرين يودون استغلاله . وبسبب زيادة معدلات التحرش بالأطفال ، يتم تعليم الطفل الآن كيفية التصرف عندما يقترب منه أحد الغرباء فى الأماكن العامة أو إذا اقترب منه أحد الأقارب على نحو شاذ فى المنزل . ويتوافر فى الفصل العشرين العديد من عبارات تعزيز الطفل الذى يتعرض لأية تحرشات . وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن أن تساعد الطفل على صياغة حدوده والدفاع عن نفسه ضد من يتحرشون به :

عبارات تعزيز الأمن الشخصى

(يقولها الطفل لنفسه)

أعرف قواعد الأمن وأعرف كيفية استخدامها .

لا أتحدث إلى الغرباء .

أعرف ماذا أفعل إذا اقترب منى أى شخص .

أعرف اللمسة التى تحمل حسن النوايا من الأخرى سيئة النوايا

يمكننى إخبار أحد ما إذا تعرضت للإيذاء .

تطبيق

يشيع القلق بين الأطفال فى عمر المدرسة من العدوانيين فى الملاعب . كان " إسحاق " البالغ من العمر تسع سنوات قد تعرض للاستهداف من قبل " مارك " ، زميله فى المدرسة . كان " مارك " يطلق دائماً على " إسحاق " لقب " البدين " وأخذ منه الكـــرة فى اللعب

تابع ←

وطرحه أرضاً ، ولم يكن " إسحاق " على وعى بالقوة التى كان يمتلكها لتعزيز نفسه ولوقف سلوك " مارك " .

وبعد سماع الشكاوى المتكررة من " إسحاق " أقام مدرسه " جريكو " حواراً محفزاً معه ، حيث قال لـ " إسحاق " :

- يستهدف العدوانيون الأطفال الذين يبدون ضعافاً لأنهم يريدون الظهور بمظهر أقوى مما هم عليه .
- إن " إسحاق " لديه قدرات بدنية وعقلية للتغلب على " مارك " .
- إنه بحلول الأسبوع المقبل سيكون قد حل مشكلة التعدى الذى يتعرض له .

وللمساعدة على تحويل هذه الأفكار إلى حقيقة ملموسة ، قام السيد " جريكو" بمنح " إسحاق " عبارات التعزيز التالية .

أساليب تعزيز " إسحاق " ضد العدوانيين

يسعى العدوانيون فقط إلى القوة التى يأملون فى الحصول عليها .

أستطيع التعامل مع " مارك " .

يمكننى أن أقول بسهولة " دعنى وشأنى " بصوت حازم .

أعرف كيفية الحصول على المساعدة متى احتجت لها .

وفى المرة التالية اقترب " مارك " ، فقال له " إسحاق " بكل ثقة : " لا تعبث معى يا " مارك " . فأدرك " مارك " الأمر .

تعلّم مقاومة ضغط الأصدقاء

كلما تقدم الطفل فى العمر ، خاصة فى عمر المدرسة ، تفوق تأثير الأصدقاء على تأثير الأسرة ، وعلى الرغم من أن ضغوط الأصدقاء تصل إلى مداها أثناء مرحلة المراهقة ، إلا أنها تبدأ منذ المراحل الابتدائية النهائية ، ويمكن أن تعمل ضغوط الأصدقاء على إغراء الصغار بالتورط فى أنشطة خطرة مثل تعاطى المخدرات أو التورط فى القيام بتحدٍ متهور ، وهذا هو سبب أهمية تقديم " مهارات الرفض " لأطفال المراحل الابتدائية وتعليمهم كيفية قول " لا " للأنشطة الخطرة أو المحرمة .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن الجمع بينها وبين أى برنامج للتدريب على مهارات الرفض :

عبارات تعزيز مقاومة ضغوط الأصدقاء

(يقولها الأطفال لأنفسهم)

أقول " لا " للأشياء السيئة بالنسبة لى .

أجيد الاختيار .

أقول " لا " للأشياء التى ستعرضنى للخطر .

تتاح أمامى فرص اختيار أكثر مما تتاح لأصدقائى .

يمكننى قول : " أنت صديقى ، ولكننى لا أهتم بفعل ذلك " .

وللمزيد من المعلومات حول الاستجابة لضغوط الأقران ، انظر الفصل السابع عشر " تعزيز المراهقين " .

تطبيقات أخرى على الحديث النفسى الإيجابى

الرد على الإهانة والمضايقة

هناك أشياء تؤلم الطفل فى عمر المدرسة ، منها الإهانة أو الخزى من قبل الأقران . وعلى الرغم من تفشى عمليات المضايقة وبخاصة أثناء سنوات المدرسة الابتدائية ، إلا أنها تعد قضية يواجهها الأطفال فى جميع الأعمار ، ولهذا السبب خصصنا فصلاً كاملاً عن هذه القضية ، وحتى يمكن إيجاد عبارات تعزيز تمنح طفلك القوة للدفاع عن نفسه ضد المضايقة وإطلاق الألقاب البذيئة ، يرجى الرجوع إلى الفصل الحادى عشر للنظر فيما ينبغى قوله عند التعرض للمضايقة .

عبارات تعزيز للتعلم والدراسة

تعد حجرة الدراسة أحد أهم الميادين التى يتعلم فيها الطفل فى عمر المدرسة تكوين الإحساس بالكفاءة . وعن طريق تدعيم الصورة الذاتية عند الطفل وتقديره لذاته ، يمكن لعبارات التعزيز الإيجابية أن تعده مسبقاً للتمكن من المهارات الدراسية بثقة ويسر . وبسبب تأثير مسألة الدراسة على الأطفال من كل الأعمار ، فقد خصصنا فصلاً كاملاً يتحدث عن التعلم والأداء الدراسى ، وللحصول على عبارات التعزيز التى ستدعم النمو الذهنى للطفل فى عمر المدرسة يرجى الرجوع إلى الفصل السابع " الحديث الإيجابى للتعلم والدراسة " .

تعزيز المهارات البدنية للطفل

بالإضافة إلى المهارات الدراسية والاجتماعية ؛ فإن المجال الثالث الذى يقوم فيه الأطفال فى عمر المدرسة بتنمية الكفاءة وتقدير الذات يأتى من خلال صقل وتحسين مهاراتهم البدنية ، وعلى الرغم من عدم توقع أن يكون كل الأطفال أبطالاً رياضيين ، إلا أنه يمكنهم مع ذلك أن يشعروا بالرضا تجاه قدرتهم على معرفة مهاراتهم الجسمانية ، ويحتوى الفصل السادس " الحديث الإيجابى من أجل الصحة البدنية ، وشكل الجسم ، والأداء الرياضى " على عدد من أساليب التعزيز الفعالة لتحسين الشكل الجسمانى والمهارات الرياضية .

الخلاصة

يمكن للمدرسين ، والآباء ، ومشرفى المدارس إعداد الطفل فى عمر المدرسة للتمكن من مواجهة تحديات هذه المرحلة العمرية ، وعلى الرغم من عدم وعيه لذلك ، إلا أن الطفل فى عمر المدرسة سيكون قد كوّن أفكاراً معينة عن نفسه وعن الحياة من حوله قبل وصوله لسن البلوغ ، ولو تمكن الطفل من صياغة هذه الأفكار فى شكل عبارات تعزيز فستظهر كالتالى :

الأفكار الإيجابية التى يكونها الطفل فى عمر المدرسة

إننى أكون صداقات بسهولة .

أتبع التعليمات التى تساعدنى على التعايش مع الآخرين .

أجيد اختيار الأشياء التى أفعلها .

أقول " لا " للأشياء السيئة بالنسبة لى .

يمكننى القراءة والكتابة والإملاء .

أتعلم الأشياء التى أحتاج إليها .

يمكننى لعب كرة القدم (أو أى مهارة بدنية أخرى) .

أتمتع بقوى متعددة .

وستعمل عبارات التعزيز المذكورة فى هذا الفصل على مساعدة الطفل فى عمر المدرسة على تكوين هذه الأفكار الجوهرية التى ستعده للمرحلة العمرية المقبلة وهى مرحلة البلوغ .

الفصل السابع عشر

أساليب تعزيز المراهقين

رؤية متطورة

تعد مسألة الهوية المسألة الرئيسية فى مرحلة المراهقة ، فحتى مرحلة البلوغ تظل مجموعة قيم الأسرة هى المرجع الرئيسى للطفل ، أما الآن فتتحول هذه القيم إلى مسألة الشك ، حيث يسعى المراهق إلى تكوين أفكاره الخاصة به ، ويطرح أسئلة مثل " من أكون ـ بعيداً عن والدى ؟ وما هو مستقبلى ؟ وأين وكيف أجد مكاناً لى فى المجتمع ؟ " ، وتتولد شخصيته الحقيقية من رحم " أزمة الهوية " .

وتدل التغيرات الجسمانية لمرحلة المراهقة على نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة البلوغ ، حيث يدخل جسم المراهق مرحلة النمو المتدفق المصحوب بالتغيرات الهرمونية ـ مما يوحى للمراهق بما معناه " لن تصبح طفلاً بعد اليوم ، فالعملية التى تمر بها غير قابلة للتغير " .

ولأن المراهق يعتبر عابر سبيل يمر على المرحلة الفاصلة بين عالمين ، فإن خبراته دائماً تجمع بين الحاجيات والرغبات المتناقضة ، إن أسوأ أمرين مسببين للخوف يعانى منهما المراهق هما : " كونى مثل والدى " و " عدم كونى مثل والدى " . فهو يرغب فى التحرر من قيود أمه وأبيه إلا أنه لايزال يشعر بالحاجة إليهما . وهو يريد ترك المنزل إلا أنه لايزال يخشى حريته تلك ، ويبتعد عن والديه ، مثل الطفل فى مرحلة ما قبل المشى ، بينما ينظر خلفه فى الوقت نفسه أعلى كتفيه للتأكد من وجود شخص ينظر إليه ، وفى حالة الانتقال هذه ، يشعر المراهق بعدم الأمان والشك فى نفسه . وعلى مر التاريخ ، تزخر معظم الحضارات بطقوس الانتقال التى يدخل بها الكبار المراهقون فى عضوية مجتمع البالغين ، وتعمل ندرة هذه الطقوس ، بالمقارنة بالمجتمع المعاصر ، على جعل عملية انتقال المراهق اليوم إلى مرحلة البلوغ أكثر إرباكاً ، فبدون التوجه السليم من المجتمع والأسرة ، سيميل المراهق أو المراهقة إلى تعاطى الكحوليات والمخدرات ، والحمل بدون زواج ، والاكتئاب والانتحار .

هذا وتتسبب أيضاً الطبيعة غير المستقرة دائماً لهذه المرحلة فى الشعور المرهف عند المراهقين وحالة النشاط المطرد التقليدية ، فقد يبدو الطفل البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً بغيضاً ومذموماً يوماً ما ، وتجده فى اليوم التالى يجز العشب ويجهز العشاء للأسرة ، وقد يتصرف أحد المراهقين البالغ من العمر ستة عشر عاماً فى بداية الأسبوع كشخص بالغ عاقل ، ولكنه يتصرف فى نهاية الأسبوع بلا عقل ودون سيطرة على أعصابه كما لو كان طفلاً يبلغ عامين من العمر ، فهذا بوضوح هو وقت الفوران العاطفى .

إرشادات لاستخدام أساليب التعزيز مع المراهقين

حيث إن المراهق يحدد هويته عن طريق معارضة سلطة الكبار عليه ، فربما يقابَل تقديمك المباشر لعبارات التعزيز له بالشك والرفض ، وحيث إنك قد ترغب فى البداية فى تقديم عبارات التعزيز بطريقة غير مباشرة ، فإنه يمكن القيام بذلك عن طريق تضمين أساليب الإيجاب أثناء المحادثات أو من خلال المدح العفوى ، فمثلاً يستطيع الشخص البالغ أن يقول :

" أعرف ما كنت سأفعله فى هذه الحالة ... " .

" أعرف ما كنت سأقوله لنفسى ... " .

" هل لك أن تسمع ما فعله " توم " حيال هذا ؟ " .

تطبيق

كانت " سندى " فتاة جذابة تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً ، واشتكت لأبيها ذات ليلة من بعض المضايقات التى تتعرض لها فى الآونة الأخيرة .

سندى : أبى إنهم يسخرون من أنفى مرة أخرى ، تماماً كما كانوا يفعلون فى الصف الرابع الابتدائى .

الأب : هل تودين أن يكون أنفك مدبباً .

سندى : لا يمكن هذا .

الأب : سيكون هناك دائماً أناس يضايقونك ولكن أنفك يبدو جميلاً بالنسبة لى .

تابع ←

سندى : حقاً ؟

الأب : هل تودين أن تعرفى ماذا فعلت عندما وقعت فى موقف مشابه ؟

سندى : بكل تأكيد .

الأب : عندما كنت فى المدرسة وسخر الأطفال من وزنى قلت لنفسى : " هذا رأيهم فقط ، أما أنا فأحب الطريقة التى يبدو عليها جسدى ويشعر معها بالراحة ، أما إذا لم يحبوا ذلك فهذا رأيهم وحسب ، وليس رأيى ".

والآن لنتناول المواقف المتنوعة فى حياة المراهقين التى يمكن تطبيق عبارات التعزيز عليها .

عبارات تعزيز تحقيق قبول الأطفال

يمثل الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة الإعدادية ثم المدرسة الثانوية تغيرا كبيراً بالنسبة للطفل الذى يمر بمراحل النمو المختلفة ، فبدلاً من البقاء مع نفس الأطفال ونفس المدرس خلال اليوم بأكمله ، أصبح يحضر ست أو سبع حصص مختلفة لستة أو سبعة مدرسين مختلفين ، ويشعر كثير من الأطفال بالحزن لفقدانهم الإحساس بالحميمية الاجتماعية التى كانت متوافرة فى المدرسة الابتدائية .

وتحل مجموعة أقران المراهق محل تلك الحميمية الاجتماعية المفتقدة ، حيث ينتظر المراهق أن يكتسب الحميمية الاجتماعية ، والهوية ، والانتماء من مجموعة أقرانه . وفى إحدى المدارس الإعدادية والثانوية النموذجية كوّن الطلاب مجموعات الأقران التالية :

- **المرموقون** ـ الأطفال الميسورون مادياً ويرتدون ملابس أنيقة ، والمشهورون والذين ينضمون إلى الرحلات .
- **الفرسان** ـ الأطفال الذين يشاركون فى فرق المدرسة الرياضية .
- **محبو " الروك "** ـ من يحبون موسيقى " الروك " الصاخبة .
- **المملون** ـ الأطفال ذوو التوجه الدراسى .

- **المشاغبون ـ** الأطفال الذين يدخنون السجائر (فى المرحلة الإعدادية) ويتعاطون المخدرات والكحوليات (فى المرحلة الثانوية) .
- **المتزلجون ـ** الأطفال الذين يستخدمون ألواح التزلج .
- **المنعزلون ـ** الذين يفضلون عدم الانضمام لأية مجموعة .
- **مثيرو المشاكل ـ** الأطفال الذين تصدر عنهم تصرفات خارجة ، ويدخلون فى مشاكل مع المدرسين ، ويتلقون عقوبات عديدة ، وقد ينتهى بهم المطاف إلى مكتب مدير المدرسة .
- **الاستعراضيون ـ** أعضاء فرقة مسرح المدرسة .

وفي هذه المرحلة من حياة المراهق يعد أهم قرار يتخذه هو قرار " من سيكون صديقى " ، وتشكل مجموعات الأقران من البالغين طبقة اجتماعية محددة بوضوح وفيها ينظر مجموعة المراهقين " المرموقين " ومجموعة " الفرسان " باحتقار إلى المجموعات الأخرى . ومع ذلك فإن أهم مسألة هى قبول إحدى المجموعات انضمام المراهق إليها ، فإذا كنت من ذلك النمط المحب للدراسة الذى يتناسب مع أقرانه فإن إطلاق لقب " ممل " عليه عندئذ من قبل أحد أفراد مجموعة " الفرسان " لا يعد أمراً سيئاً للغاية .

وعلى الرغم من ذلك فإن الطلاب الذين ينتمون لمجموعات أقل فى الدرجة ، غالباً ما يشعرون بالخجل نتيجة التعليقات والأحكام السلبية التى يتلقونها ، فقد كان " روجر " عضواً لامعاً في مجموعة " المشاغبين " وكان قد قام بعمل قائمة الشرف ، وقد أخبرنى : " إن عضو مجموعة المشاغبين أو المتزلجين لا يمكن أن يندرج اسمه فى قائمة الشرف ، فكيف يتسنى له فعل ذلك ؟ إنه يدخن السجائر ، فى حين أنه من المفترض ألا يفعل ذلك ، فهو لا يعد إنساناً " . ولتجاوز هذه الصفات ، ينبغى على المراهق أن يثبت تقديره لذاته على الرغم من الأحكام الخارجية ، ويعد ذلك مهمة مسلماً بصعوبتها بالنسبة لأغلب المراهقين .

وتتم تجربة عدم القبول من قبل أحد الأقران على أنه رفض بالغ العمق . وسوف يقوم الطفل الذى يعانى من قلة تقدير الذات بفعل أى شىء تقريباً ليتم قبوله حتى إذا كان ذلك يعنى اتخاذ قرارات لا تتسم بالحكمة . (انظر أساليب التعزيز ضد ضغوط الأقران صفحة (٢٨٨ ـ ٢٩١)) وإليك بعض عبارات التعزيز لمساعدة المراهق على تكوين حس الانتماء فى بيئته الاجتماعية الجديدة :

عبارات تعزيز قبول الأقران

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

يمكننى التكيف مع هذه المدرسة الجديدة .

يمكننى إيجاد صديق .

يمكننى إيجاد مجموعة تشاركنى قيمى ومبادئى .

هناك مجموعة يمكننى الانضمام إليها .

تطبيق

كان " كوكو " يعانى من صعوبات فى التكيف مع مدرسته الإعدادية الجديدة ، ومثل كل الأطفال فى مرحلة ما قبل البلوغ ، كان " كوكو " يتسم بعدم الصبر والقلق . وكان يحاول يائساً أن يتكيف مع المدرسة ويجد له مكاناً فيها ، لكنه وجد أن مسألة تكوين صداقات جديدة مسألة صعبة ، وفى البداية قام مشرف المدرسة بتشجيع " كوكو " للتعبير عن مشاعره بالابتعاد عنه ، ثم منح " كوكو " رسالة جديدة معززة له لتحل محل حديثه النفسى السلبى ، وكان مضمونها " من السهل تكوين صداقات " ، وعندما بدأ " كوكو " تغيير توقعاته ، بدأ التواصل مع الآخرين وعمل علاقات معهم .

حديث " كوكو" النفسى السلبى

لن أحب هذا المكان أبداً .

لا يرغب أحد فى التحدث معى .

لا يمكننى التكيف هنا .

تابع ←

عبارات تعزيز " كوكو " البديلة

أستطيع التعود على هذه المدرسة .

يمكنني تكوين صداقات جديدة .

يمكنني إيجاد مجموعة أنتمي إليها .

وبالإضافة إلى عبارات التعزيز ، قام مشرف المدرسة بتكليف " كوكو " بالمهمة التالية : " كل يوم في إحدى حصصك اقترب من طفل واحد على الأقل وقل له " أهلاً " على أن يتكرر ذلك كل يوم لمدة أسبوعين " ، وأخذ " كوكو " بنصيحة مشرف المدرسة وتواصل بالفعل مع الآخرين ، وما أدهشه حقاً أنه وجد عدداً من الطلاب مثله تماماً والذين كانوا يسعون للاستجابة للاقتراح وبداية الحوار .

الرد على ضغوط الأقران في المدرسة

يواجه كل مراهق مشكلة المحافظة على هويته الشخصية في الوقت الذي يكون فيه عضواً في مجموعة من الزملاء في المدرسة . ولم يكوّن المراهق بعد نطاقاً داخلياً مستقراً حيث يقول ما معناه : " أعرف من أنا بعيداً عن المجموعة " ، ولا عجب أنه يشق عليه أن يبقى على اتصال مع نفسه خلال هذا الوقت .

حيث يتعرض الأطفال على مدار اليوم لتعبيرات ضغوط الأقران والتي تظهر في الشكل التالي :

" فقط جربها ، إنها ظريفة " .

" يفعلها كل شخص " .

" سيجعلك هذا تشعر بالسعادة " .

" إذا أردت أن تكون محبوباً ، فعليك فقط فعل هذا " .

" إذا أردت الانضمام إلى المجموعة ، فعليك فعل ما يفعلونه " .

" هيا ، فلن يمسك بنا أحد " .

" ستتعود عليها " .

هذا وتتسبب ضغوط الأقران فى اتخاذ قرارات لا تتسم بالحكمة ، فمثلاً يعرف الأطفال الذين يقومون بأعمال السرقة أن سلوكهم خاطئ ؛ ولكنهم لا يطبقون الحكم الأخلاقى علي ظروفهم ، إنهم يعتقدون فى : " إذا لم أشترك مع المجموعة ، فأنا لست شخصاً ذا قيمة " ، وهناك اختيارات أخرى سيئة ومنحرفة تشمل : تعاطى الكحوليات والمخدرات ، والتدخين ، وممارسة الرذيلة ، والسرقة ، والانضمام إلى العصابات .

وإليك بعض الأسئلة التى يمكن أن يطرحها المراهق على نفسه ليرى مدى تأثير ضغوط الأقران عليه :

- هل أفعل دائماً ما يريدنى أصدقائى أن أفعله ؟
- هل أنا مضطر لأن أرى ما يرتديه كل شخص قبل الخروج ؟
- هل داومت على شيء كنت أعرف أنه لم يكن صحيحاً ـ كالسطو على المحلات التجارية ، أو الهروب من الدروس ـ فقط لأكون مع الأصدقاء ؟
- هل أشعر بأنى ربما أسلم أمورى إلى أصدقائى ولا أتخذ قراراتى الخاصة بى فى الحياة ؟
- هل أشرب الكحوليات أو أتعاطى المخدرات فقط لأن بعضهم يفعل ذلك ؟

وإذا أجاب المراهق بـ " نعم " على سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة ، فهذا يعنى أنه يتأثر سلباً بضغوط الأقران ، والدواء الشافى لضغوط الأقران هو تقدير الذات السليم . فالطفل الذى يتمتع بإحساس قوى بالنفس أقل عرضة للإجبار الخارجى ، وهذا سبب الأهمية البالغة لتعليم الأطفال عبارات تعزيز تقدير الذات بجانب مهارات الرفض فى المراحل الابتدائية الأولى . وتعمل عبارات التعزيز التالية على وضع أساس حب النفس والثقة بها والتى ستساعد المراهق على مقاومة ضغوط الأقران :

عبارات تعزيز الرد على ضغوط الأقران

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

يمكننى الاحتفاظ بشخصيتى فى الوقت الذى أظل فيه عضواً فى المجموعة .

يمكننى قول " لا " للأشياء التى أشعر بأنها مفزعة أو خطيرة .

يمكننى قول " لا " عندما يطلب منى الناس فعل شيء غير قانونى ، أو شيء مخز أو ضد مبادئى .

أكوِّن خياراتى بنفسى .

يمكننى إصلاح عقلى بغض النظر عما يعتقده بى أصدقائى .

أفعل أفضل شيء بالنسبة لى .

تطبيق

كانت " إلينا " فتاة محبوبة فى الصفوف الأولى من المدرسة الثانوية وكان يضغط عليها أصدقاؤها المقربون لتدخن السجائر . وعلى الرغم من أنها لم تكن ترغب فى التدخين ، وبخاصة بعد أن رأت عمها يموت بسبب سرطان الرئة ، إلا أنها كانت تفكر فى المحاولة . واستشارت " إلينا " صديقها " ستيفن " الذى أعجبت به لاستقلاله بشخصيته فطلب منها " ستيفن " أن تأخذ فى اعتبارها أمراً مهماً . حيث قال لها : " هل تفكرين فى التدخين لأنك ترغبين فى ذلك أم لأن شخصاً آخر يرغب فيه ؟ "

وبعد التفكير المتأنى ، أدركت " إلينا " أنها تهتم بصحتها بالقدر الذى يجعلها لا تخاطر بها بتسليمها لرغبات أصدقائها ، ثم قامت بترديد عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز " إلينا " ضد التدخين

أختار عدم التدخين .

أفعل أفضل شيء بالنسبة لى .

تابع ←

أهتم بصحتى .

إن صحتى أهم من شهرتى .

تطبيق

كان " تريفر " ، طالباً فى المراحل النهائية فى المدرسة ، وقد اقترب منه رفيقه " توم " أثناء فترة تناول الغداء .

توم : ما رأيك فى مغادرة المدرسة بعد الظهر لتلعب معنا البلياردو ؟ فنحن نحتاجك لقيادة السيارة .

تريفر : كنت أود ذلك . ولكن هناك امتحان ينبغى أن أؤديه بعد الظهر .

توم : إنك طالب فى السنة النهائية ! فما يهمك فى اختبار صغير تافه ؟ إذا خرجت معنا سأدعوك لنتناول مشروباً لذيذاً .

وإليك طريقة مواجهة " تريفر " لهذا الموقف :

عبارات ضغوط الأقران	عبارات تعزيز " تريفر " البديلة
يحتاجنى هؤلاء الأولاد .	أريد النجاح فى هذا الدرس .
سيستاء منى الأولاد .	سيتغلبون على ذلك
سيغضب منى " توم " .	يمكننى تدبر أمر غضبه .
سيثير الأولاد المتاعب فى وجهى .	يمكننى الثبات فى وجه المتاعب .

وعن طريق التركيز على عبارات تعزيز " تريفر " تمكن من الرد قائلاً : " آسف يا " توم " كنت أود حقاً الذهاب معكم . ولكن ليس اليوم " ، وفى اليوم التالى أثار الفتية المتاعب فى وجه " توم " ولكنهم ظلوا ينظرون إليه على أنه صديق ، وفى مساء يوم الجمعة ذهبوا معاً للعب البلياردو .

تعزيز مظهر المراهق وشكله الجسماني

يشكل مظهر المراهق وشكله الجسماني جانباً مهماً من جوانب تقدير المراهق لذاته ، حيث يرغب المراهق في الظهور بمظهر جذاب يستحوذ على قبول مجموعة أقرانه والجنس الآخر ، حتى هؤلاء الذين لا يبدون اهتماماً بطريقة ملبسهم ، يشعرون بالحساسية تجاه النقد ، فحينما يقال للمراهق : " من أين لك هذا البنطلون ؟ " أو " تبدو كما لو كنت أبله " ، فسوف يغير المراهق خزانة ملابسه كلها لكسب دعم أقرانه .

وبسبب التغيرات الجسمانية السريعة المربكة ، غالباً ما يشعر المراهق بالخجل المفرط وعدم الرضا عن مظهره ، كما تعد معاناته من حَب الشباب قمة جبل الجليد التي يختفي وراءها الكثير . كما يؤدى انزعاج المراهق من مظهره إلى خلق إهانات تحدثه بها نفسه مثل : " إنني قصير للغاية " أو " إن شعري خفيف للغاية " أو " أنفي كبير للغاية " أو " أذناى صغيرتان للغاية " أو " كبيرتان " أو " أبدو مضحكاً " أو " لقد ارتديت حمالة البنطلون " .

وتوفر عبارات التعزيز الدواء الشافي لتلك المشاعر من الخجل والفقدان الذاتي ، ويمكن للمراهق أن يذكر نفسه بأن أقرانه لا يحكمون عليه بنفس المستوى الراقي الذي يستخدمه للحكم على نفسه ، وفي الواقع يشغل المراهق باله بعيوبه والبثور التي تظهر على وجهه إلى درجة أنه لا يجد وقتاً لملاحظة هذه العيوب في أقرانه وزملاء الدراسة .

عبارات تعزيز المظهر والشكل الجسماني

(يقولها المراهق لنفسه)

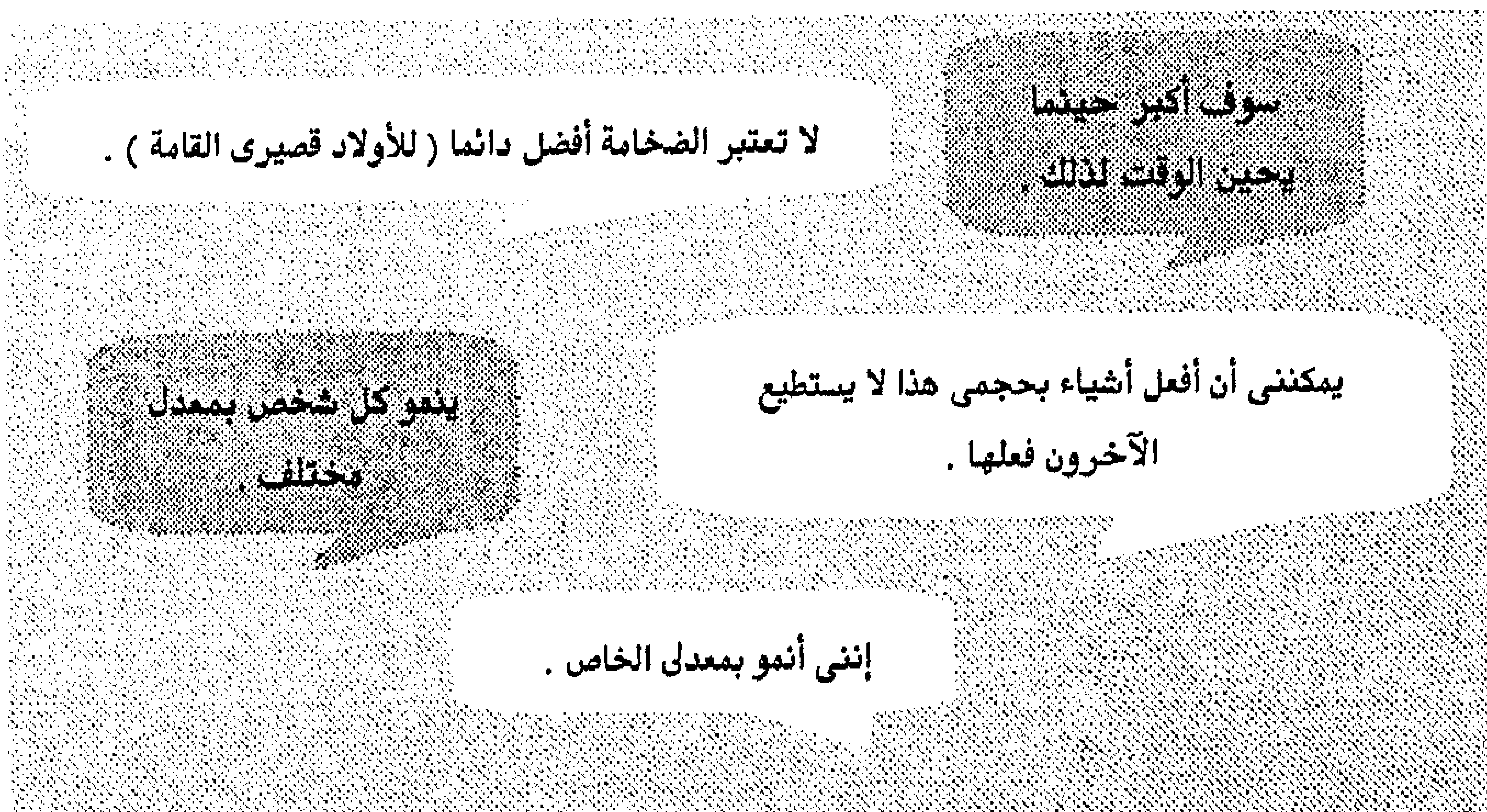
يمر جسدى بعدة تغيرات ستنتهى في وقتها .

يمكننى معالجة البثور التى تظهر على بشرتي وهي جزء منى فقط .

يمكننى معالجة أمر جشاشة صوتي .

يمكننى فعل الأشياء اللازمة لظهورى بمظهر حسن (تصفيف الشعر ، ارتداء ملابس مناسبة ، ونظارة جديدة) .

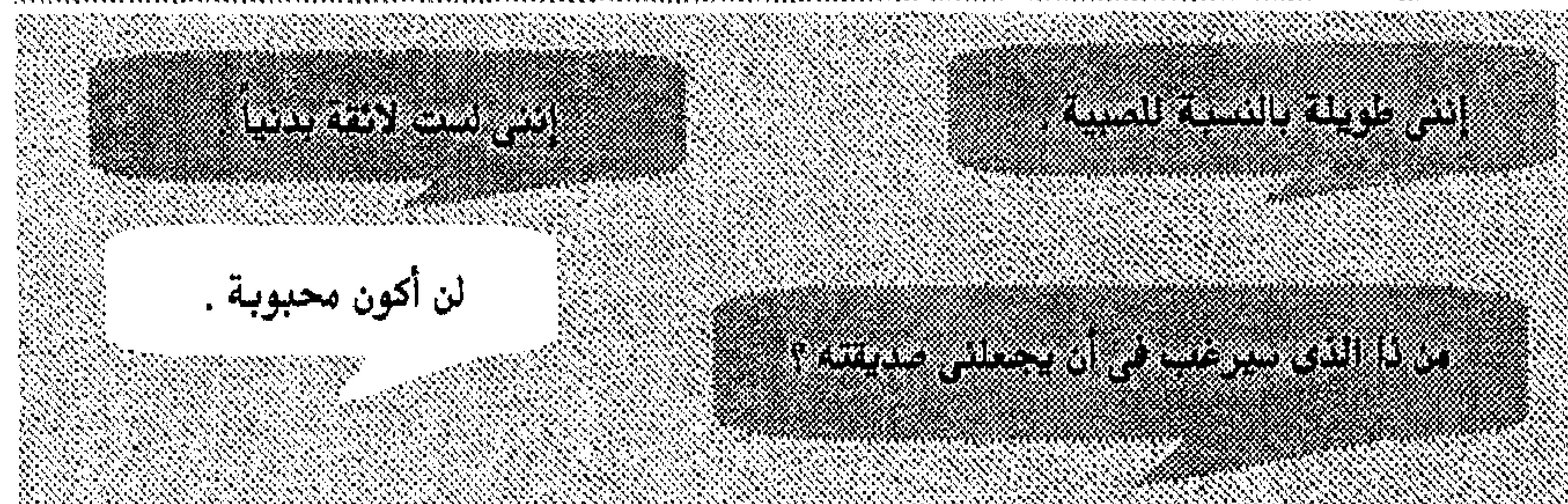
تابع ←



تطبيق

كانت " جانيت " فتاة جذابة فى الصف الثامن من التعليم الأساسى ، وكانت أيضاً أطول طالبة فى الفصل ، وكانت فى البداية ترى ذلك عائقاً لها يحول دون قبول الصبية لها ، وكان حديثها النفسى يدور كالتالى :

حديث " جانيت " السلبى



ولأن " جانيت " كانت تتمتع برؤية سليمة لذاتها وشخصية مرحة ، فقد استطاعت بسهولة تغيير هذه الأفكار . وأثناء نقاشها مع مشرفتها المدرسية أدركت أن الأولاد سيحبونها لجوهرها وليس لمظهرها فقط . وإليك بعض أساليب التعزيز التى استخدمتها لجعل الآخرين يحبونها :

تابع ←

عبارات تعزيز " جانيت " الإيجابية

الفتيات الطويلات يتميزن بالهدوء .

إننى جذابة فقط بالطريقة التى أبدو بها .

أشعر بأننى جميلة .

أحب الآخرين وهم يحبوننى .

وللمزيد من عبارات تعزيز الشكل الجسمانى ، يرجى الرجوع إلى الفصل السادس " الحديث الإيجابى من أجل الصحة البدنية ، وشكل الجسم ، والأداء الرياضى " .

المواعدة

تندفع الاهتمامات الجنسية والرومانسية أثناء فترة المراهقة إلى ذروتها بعد أن تظل لفترة ساكنة ودفينة ، فبالإضافة إلى الملبس المناسب ، وتلميع السيارة ، والتصرف بأفضل طريقة ، يمكن للحديث النفسى الإيجابى مساعدة المراهق على الحب الناجح بصورة أكبر ، أو يمكن للمراهق أن يعزز نفسه لعدم مواعدة الفتيات إذا كان يحبذ هذا الاختيار اجتماعياً .

وبالنسبة لهؤلاء الذين يختارون الحب ، تعد أساليب التعزيز مفيدة لهم بشكل خاص لتدعيم " الأنا " الضعيف عند المراهق بعد التجارب الفاشلة ، فمن المحتمل أن يقول المراهق المصاب بالإحباط لنفسه : " ماذا بى ؟ ربما لا أتمتع بالجاذبية والتأثير ، ربما ليس لدىَّ حظ مع الجنس الآخر " ، وعن طريق تعزيز نفسه حتى بعد رفضه ونبذه من قبل الآخرين يمكن للمراهق الذى لا يشعر بالأمان أن يحوز الثقة بنفسه لمواصلة المحاولة حتى يجد من يحب .

تطبيق

كان " لاشاون " البالغ من العمر ستة عشر عاماً يحب " أندريا " وأراد أن يطلب منها مشاركته فى إحدى الحفلات ولكنه كان يخشى الرفض ، كان " لاشاون " فتى حسن المظهر وذكياً ولكنه خجول أيضاً وتعوزه الثقة بالنفس .

تابع ←

وقرر " لاشاون " التحدث إلى مدرب كرة القدم السيد " جونز " الذى كان يستخدم عبارات تعزيز مع لاعبيه . وبدأ المدرب إعطاء " لاشاون " إشارات عن حقيقته ـ مذكراً إياه بأنه وسيم ، وذكى ، وذو مظهر حسن ، وواصل كلامه قائلاً : " تذكر يا " لاشاون " ما تفعله فى بداية اللعبة ، حيث نجلس ونقول أشياء لأنفسنا تساعدنا على التركيز على المكسب وبذل أقصى ما فى وسعنا ... يمكنك فعل الشىء نفسه فى هذا الموقف ".

وقام " لاشاون " والسيد " جونز " معاً بوضع سلسلة من عبارات التعزيز لمساعدة " لاشاون " على التغلب على الخوف من الاعتراض !

عبارات تعزيز " لاشاون "

أنا محبوب وجذاب .

يمكننى معالجة الأمر إذا رفضتنى " أندريا ".

هناك فتيات أخرى جذابات فى المدرسة .

يمكننى طلب ما أريد .

لن توافق " أندريا " إلا إذا طلبت منها ذلك .

للوصول إلى النجاح ينبغى علينا المخاطرة أحياناً .

وطلب " لاشاون " ذلك من " أندريا " ورفضت طلبه ، وبالعودة إلى عبارات التعزيز وجد الشجاعة لديه ليطلب ذلك من " كارول " التى قبلت طلبه وأصبحت صديقته بعد ذلك .

التغلب على الصدمات العاطفية

يمكن تلخيص السمة المميزة لحياة المراهق فى كلمة واحدة هى " التجريب " . ويمكن أن يتسبب التجريب فى جعل حياة المراهق الاجتماعية والرومانسية تشبه لعبة الكراسى الموسيقية ، فقد كانت " نانسى " مثلاً مكسورة الفؤاد عندما لم يرغب " جو " فى رؤيتها بعد ذلك ، وبعد عشرة أيام غيَّر " جو " من رأيه ودعاها

للرجوع وعندئذ غيرت هى أيضاً من رأيها وامتنعت عن مواعدة أى شخص آخر ، وهذه هى الأحوال المتقلبة للمراهقين .

ولعل سبب وقوع المراهقين فى الحب وإقلاعهم عنه بسرعة كبيرة يرجع إلى وقوعهم فى حب مثالية الطرف الآخر والذى لا يمت إلى الواقع بصلة ، وعندما يصلون إلى سن السابعة عشرة أو الثامنة عشرة يصبحون أكثر واقعية بخصوص نوعية المرء الذى يحتاجونه ويمكنهم الاستمرار معه . ويقيم البعض علاقات أكثر استقراراً بينما لا يلتزم الآخرون بذلك ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن أن تساعد المراهق على التماسك عندما تنهار أو تنقلب علاقة الحب .

عبارات تعزيز التغلب على الصدمات العاطفية

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

إذا لم يكن يرغب رفيقى فى حبى فيمكننى إيجاد رفيق آخر .

لدىّ القوة لمعالجة ذلك .

لا بأس أن أغير رأيي فيمن أحب .

لا بأس أن تغير من أحب رأيها فىّ .

لا بأس أن أبقى بلا حب لفترة من الوقت .

تطبيق

كانت " كارين " تمر بعلاقة حب عنيفة . حيث كانت تنهار علاقتها مع حبيبها ثم يعودان مرة أخرى ، فقط ليتعاركا ثم ينفصلا مرة أخرى . وتتلخص المشكلة فى غيرة " ريكاردو " على " كارين " من الأصدقاء الآخرين .

وكانت " كارين " تشعر بالانهيار عند فشل العلاقة بينهما ، ولحسن حظها كان أبوها على علاقة متفاهمة معها وكانت تشاركه مشاعرها ، فقال لها أبوها : " أرى أنك تتألين كثيراً يا " كارين " فلا يستمتع أحد بانهيار حبه ، ولاشك أنه أمر صعب ، ولكن هناك

تابع ←

أشيـــاء تستطيعين قولهـا لنفسـك لاجتيـاز هـذه المحنـة . تـودين أن تعرفـى مـا هـى هـذه الأشياء ؟ " ، وبعـد التحـدث مـع والـدها عـن مشـاعرها ، اسـتطاعت " كـارين " أن تـردد عبارات تعزيز إيجابية أعطتها الشجاعة لتجاوز أحزانها .

عبارات تعزيز " كارين " للتغلب على انهيار حبها

أفعل ما يبدو لى أنه صحيح .

إنه أفضل شيء على الرغم من قسوته وشدته .

أنا مجروحة الآن ولكنى أعرف أننى سأتغلب على هذا الأمر .

أفضل الانفصال على الدخول فى علاقة مدمرة .

هناك تجارب أخرى رائعة يمكننى خوضها .

سأحب مرة أخرى .

المخدرات والكحوليات

فى أثناء تشكيل هويته الجديدة يتكون الحـافز لـدى المراهـق لخـوض التجـارب وتجريب طرق جديدة لتعزيز وجوده وكيانه . وهناك مجال تتعاظم فيـه الحاجـة إلى التجريب ألا وهو تعاطى الكحوليات والمخـدرات ، وطبقـاً للمركـز القـومى لمكافحـة تعاطى المخدرات ، فإن نسبة ٧٩٪ مـن المـراهقين تجـرب تنـاول الكحوليـات قبـل التخرج من المدارس الثانوية ، وربع هذه النسبة يـدمنون المخـدرات ، ومـا يحفـزهم على ذلك هو ضغوط الأقران وسهولة الحصول على مثـل هـذه العقـاقير بالإضـافة إلى حب الاستطلاع .

وفضلاً عن الرغبة فى إرضاء فضوله ، يميل المراهق إلى الكحوليات والتدخين فى الحفلات للتخفيف من خجله حتى يمكنه التواصل مع الآخر بصـورة أكثـر يسـراً . ويقول المراهقون إن شرب الكحوليات يساعدهم على الشعور بمزيد من الثقة ، وقـدر أقل من التنبه للأمور والكبت وبخاصة عنـدما يتعلـق الأمـر بـالجنس الآخـر ، فـإن

الشعور الناتج عن تعاطى هذه العقاقير يخلق شعوراً آخر زائفاً بالتواصل الجيد مع الآخرين .

ويلجأ أطفال آخرون إلى ذلك ؛ لأنهم يشعرون بالملل ولا يعرفون شيئاً آخر يفعلونه ، وتظهر مشاكل أكثر حدة عندما يخلط المراهقون بين شرب الخمور وتعاطى المخدرات وقيادة السيارات ، أو تعاطى المخدرات والكحوليات كوسيلة للهروب . وتشيع الأخيرة بين المراهقين الذين نشأوا فى عائلات تدمن المخدرات والخمور .

ويمكن للأسرة أيضاً أن تلعب دوراً فى مساعدة الأطفال على قول " لا " للمخدرات والكحوليات ، كما يرجع السبب الرئيسى لعدم إقبال الأطفال على المخدرات إلى لسان حالهم الذى يقول : " هذا سيؤذى عائلتى ، إنه سيؤذى أمى وأبى " ، وهناك مجموعات الأقران مثل : " المملين " و " المنعزلين " و " المنحرفين " الذين يرتبطون ويخلصون أولاً وأخيراً لمجموعة الأقران ، ويجربون التلاحم الأسرى ، إنهم من يقبلون بنسبة أكبر على تعاطى المخدرات .

وتتاح حالياً الكثير من برامج التوعية بأخطار المخدرات لتعليم مهارات الرفض والتغلب على ضغوط الأقران وتكوين الرؤية الإيجابية للذات ، واتخاذ القرارات الصائبة بالإضافة إلى مهارات التواصل ، ويمكن تطبيق عبارات التعزيز التالية كملحق لهذه البرامج :

عبارات تعزيز مكافحة التدخين

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

إننى لست مدخناً .

أحب نفسى بالقدر الذى يجعلنى أحافظ على صحتى .

أحب تنفس الهواء النقى .

صحتى البدنية أهم من التملق للآخرين .

إنه خيارى الدائم .

عبارات تعزيز مكافحة المخدرات والكحوليات

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

أحب نفسي بالقدر الذي يجعلني أمتنع عن المخدرات والكحوليات .

صحتي البدنية أهم من تملق الآخرين .

إنني لائق بدون تناول الكحوليات .

عندما أرفض المخدرات فأنا أعتني بنفسي .

أتواصل بثقة وفاعلية بدون تعاطي الكحوليات والخمور .

إنني إنسان نبيل ذو مرتبة عالية .

أشعر بالتحسن بدون تعاطي المخدرات .

إنه خياري الدائم .

تطبيق

اعتاد طلاب مدرسة " مونزو " الثانوية لفترة طويلة إقامة حفلة شراب تستمر لليلة كاملة لطلاب المرحلة النهائية في المدرسة الثانوية احتفالاً بانتهاء العام الدراسي . وفي أحد الأعوام أعلنت مجموعة من الطلاب في السنة النهائية أنهم سيذهبون إلى حفلة بديلة ليس بها خمور . وعلى الرغم من السخرية التي واجهوها في البداية من هذه الخطة ، إلا أن حضور الحفلة بلغ ثلاثة أرباع الطلبة وفي العام التالي حلت الحفلة البديلة مكان حفلة الشراب بشكل دائم .

وسبب هذا التحول واضح تمام الوضوح . حيث وفرت الحفلة شيئاً ليفعله الطلاب مثل الاستماع إلى الموسيقى الراقية وتناول أطعمة طيبة ، وفي الليلة التي يرى فيها طلاب السنة النهائية بعضهم البعض لآخر مرة فإنهم يختارون التقارب من زملاء الدراسة بدلاً من السكر حتى الغياب عن الوعي .

تعزيز مستقبل المراهق

يبدأ المراهق من سن اثنى عشر عاماً فصاعداً فى تنمية قدرته على التفكير، فعندما ينصرف تفكيره من المادية إلى التجريد ، يبدأ المراهق فى وضع النظريات ، وتجريب الأفكار ، وتخيل أشياء لم تحدث بعد . وللمرة الأولى فى حياة الطفل يصبح المستقبل أمراً مقلقاً .

ويتم تسويغ قلقه بشأن المستقبل بعد تخرجه من المدرسة الثانوية ، حيث يغادر المراهق المنزل لأول مرة على الأرجح ليشق طريقه فى الحياة سواء بالتحاقه بالجامعة أو انضمامه للقوة العاملة ، ويصبح إيجاد مكان له فى المجتمع الأكبر هو شغله الشاغل عندئذٍ .

وللأسف غالباً ما تعقد الضغوط فى المنزل هذه العملية ، حيث يشكو الكثير من المراهقين من إصدار الوالدين أو الأقارب فى المنزل على سؤاله عن مستقبله عندما يكبر ، ولكن اكتشاف هدف المرء لا يحدث بين عشية وضحاها ، حيث يغير الطالب الجامعى من هدفه الرئيسى من ثلاث إلى خمس مرات فى المتوسط قبل تخرجه ، ويقضى أغلب الناس فترة العشرينيات من العمر لمحاولة اكتشاف ماهيتهم ولا يحققون ذلك حتى الوصول إلى سن الثلاثين تقريباً .

وغالباً يتم تحفيز المراهق على القيام بالأشياء العملية (غالباً فى عالم التجارة والمال) بدلاً من السعى وراء ما يحبه حقاً مثل عزف الموسيقى ، أو تدريس الإنجليزية ، أو الانضمام إلى الهيئات المعنية بالسلام .

وتساعد عبارات التعزيز على التخلص من الضغوط بتذكير المراهق بأنه أفضل من يحكم على ما سيحقق آماله ويشبع رغباته فى العمل والحياة الشخصية .

ويمكن أن يؤدى القلق بشأن المستقبل إلى تفادى المراهقين التخرج من المدارس الثانوية بسبب عدم الثقة فى أنفسهم بالقدرة على تخطى المراحل التالية ، ويعانى آخرون من اليأس لما آل إليه العالم ، والمصير الغامض للجنس البشرى . وإليك فيما يلى عبارات التعزيز التى ستقوى المراهق ليغلف مستقبله بالأمل والتفاؤل والإيمان :

عبارات تعزيز خلق مستقبل إيجابى

(يقولها المراهقون لأنفسهم)

من الطبيعى أن أشعر بالغضب عند مغادرة المنزل .

سأنطلق لخوض مغامرات مثيرة .

سأكوِّن صداقات جديدة فى الكلية .

سأكوِّن صداقات جديدة فى العمل .

سأجرب طرقاً مختلفة من الحياة .

أدرك مواهبى وقدراتى الخاصة .

يمكننى اختيار مهنة مختلفة عن مهنة والدى .

أثق فى مستقبلى

أومن بمستقبل العالم .

تطبيق

كان " هارفى " البالغ من العمر ثمانية عشر عاماً على وشك التخرج من المدرسة الثانوية ، وقبل أسبوعين من التخرج ، ألح عليه والداه فى الحصول على شهادة تجارية من الجامعة ، فقالا له : " على الرغم من أن هذا هو ما نريده لك إلا أننا أيضاً نريد سعادتك لذا إذا كان ما نقترحه عليك لن يجعلك سعيداً فلا تفعله " .

وبعد التخرج قال " هارفى " لأصدقائه : " أقدر حقاً ترك والدى لى حق تقرير مصيرى " .

تعزيز آباء المراهقين

فى لقاء مع سيدة فى منصب إدارى كبير وصلت إلى قمة هيئة كبرى وبسؤالها عن سر نجاحها ، قالت : " لقد تعلمت عدم النظر إلى الأشياء نظرة شخصية " . ويمكن نقل هذه الحكمة إلى آباء المراهقين جميعاً : " لا تنظر إلى تصرفات المراهقين نظرة شخصية " .

ولاكتشاف ماهيتهم يشك المراهقون فى مجموعة القيم التى تعلموها من أمهاتهم وآبائهم ، ولأنهم يعرفون أنهم سيغادرون المنزل حتماً ، يخلق المراهقون صراعات بشكل متعمد مع آبائهم ليوجدوا مسافة بينهم . ويمكن القول إنهم يكررون مرحلة ما قبل المشى فى الطفولة . لذا فإن أول شيء يمكنك فعله كأب (أو أم) للمحافظة على تلك العلاقة هو أن تدرك أن ثورة طفلك المراهق إنما هى مجرد سلوك معتاد فى مثل تلك الحالات .

كما أن درجة خروج المراهق من الهدوء إلى الثورة العارمة تتوقف على مدى محاولة والديه للسيطرة عليه . ويمكنك كأب (أو أم) أن تتخيل نفسك لبنة مثبتة جيداً ، ويمكنك أن تدع الأطفال يطرحون أفكارهم لتكتشف ما أنت عليه حقاً ولكن لا تحاول الضغط ، فعندما تحاول فرض إرادتك على الطفل ، فسيكون تفكيره كالتالى : " أحاول فقط اكتشاف ما أنا عليه حقاً فلماذا لا يريد والداى أن يتركانى وشأنى ؟ " . ومن المفارقات أنك عندما تتوقف عن التصارع معه فسيضطر المراهق إلى الاعتماد على خوفه وغالباً سيطلب مساعدتك .

وما يقوله لك المراهق هو : " لقد حان الوقت الذى أحتاج فيه إلى تكوين خياراتى بنفسى ، فمن المفزع جداً أن أتحول إلى فتى طائش فى ميدان لعب البالغين . لذا فإنى أحتاجك ـ أى البالغ ـ لتخبرنى عن الميدان الذى ألعب فيه وما هى حدوده ، ثم امنح لى بعض الحرية ودعنى أخطئ وأمر بتجاربى ، لأتعلم منها " .

وسيقوم الأب (أو الأم) الحكيم بمساعدة طفله المراهق على تكوين خياراته ويجرب النتائج الطبيعية لهذه الخيارات ، فيمكنه أن يقول للمراهق : " تعرف ما تحتاجه للعيش فى حياتك الخاصة ، وأنا هنا لأمنحك المعلومات ومقداراً قليلاً من التحذير ، اعتبرنى مرشداً لك وأحد مواردك ، لا أعرف ما هو جدول أعمالك ، لكنك تعرفه ، إنها حياتك وأنت مكلف بها فعشها كما تريد ".



وللمزيد من عبارات التعزيز فى هذا الموضوع يرجى الرجوع إلى الفصل الرابع " الحديث الإيجابى لمن يتولون تربية الأطفال من الكبار " .

ملحوظة نهائية

تقدم لك رؤيتك لطفلك وهو يمر بمرحلة البلوغ فرصة تجريب وعلاج آلام مراهقتك أنت شخصياً ، فإذا كنت لاتزال تعانى من مشاكل فى التسلط ، ولا تبدو كأنك تكبر ، أو متحيزاً بشأن هويتك الحقيقية ، أو إذا كنت ترى نفسك نسخة من شخص آخر ، أو تعانى من مشاكل فى إيجاد بيئتك الملائمة فى الحياة ، فربما كانت لديك مشاكل لم تحل منذ هذه الفترة .

فكما يمكنك إنجاز أعمالك التى لم تنجز بعد منذ سنوات المراهقة ، ستجد الأمان والراحة عندما يمر طفلك بتجارب المراهقة ، وبدلاً من الاندفاع نتيجة لسلوكه ، يمكنك أن تبقى هادئاً ومتعقلاً ـ أو حتى مساعداً له .

الخلاصة

ويمكن للأبوين والمدرسين ، ومشرفى المدرسة تدعيم المراهق للتمكن من مواجهة تحديات هذه المرحلة العمرية ، وذلك من خلال التربية الحسنة واستخدام عبارات التعزيز ، وعلى الرغم من احتمال عدم وعيه بها إلا أن الطفل فى مرحلة المراهقة سيكون قد كوّن أفكاراً معينة عن نفسه وعن الحياة من حوله عند وصوله إلى سن المراهقة وإذا استطاع بعقله الواعى صياغة هذه الأفكار على هيئة عبارات تعزيز فستظهر كالتالى :

الأفكار الإيجابية التي يجب على المراهق أن يكتسبها

يمكننى أن أكون متفرداً بشخصيتى .

يمكننى الانفصال عن أمى وأبى .

إننى جزء من مجموعة ، إلا أننى أحتفظ باستقلالى الشخصى .

أجيد اختيار الأشياء التى أقوم بأدائها .

يمكننى قول : " لا " للأشياء التى تبدو سيئة بالنسبة لى .

يمر جسدى بمجموعة تغيرات وهذا أمر طبيعى .

أشعر بالرضا عن علاقاتى .

أخطط للسعى وراء مهنتى المفضلة .

آخذ ما يكفينى من الوقت لاتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلى .

أتطلع إلى الفرص التى تنتظرنى .

وستعمل عبارات التعزيز المذكورة فى هذا الفصل على مساعدة المراهق على تكوين هذه الأفكار الجوهرية استعداداً للحياة الجديدة فى عالم البالغين .

الجزء الرابع

الحديث الإيجابى

للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة

لم يستطع الآخرون فهم السبب الذى يجعل أمى تترك هذا الطفل الكفيف يفعل أشياء مثل قطع الخشب لإذكاء النار . ولكنها ذات بصيرة نافذة لتخالف طبيعة من حولها ... وكان مبررها : " قد يكون كفيفاً ولكنه ليس غبياً " .

"راى تشارلز ، موسيقار"

الحديث الإيجابى للطفل الذى يعانى الإعاقة البدنية أو التعليمية أو الانفعالية

يتميز كلٌ منا بقدرات وطرق مختلفة لفعل الأشياء ، وسوف نركز فى هذا الفصل على عبارات تعزيز الأطفال الذين تعمل اختلافاتهم البدنية ، والإدراكية ، والانفعالية السلوكية على وضع قيود قد تمثل مشكلة لهم ولأولياء أمورهم ، وهذه الاختلافات التى يطلق عليها بصفة عامة " إعاقات " ، تقع تحت هذه المسميات الثلاثة الرئيسية التالية :

- **إعاقة بدنية** : وتضم الأطفال الذين يعانون من مشاكل بدنية أو صحية مثل : الشلل المخى ، والحنك الأفلج ، وسوء التغذية العضلية ، وانشقاق العمود الفقرى ، وأمراض القلب ، واللوكيميا (سرطان الدم) ، وسيولة الدم ، والتشوهات الناتجة عن تناول العقاقير والكحوليات أثناء الحمل ، وضعف البصر والسمع .
- **إعاقة إدراكية** : وتشمل الأطفال الضعاف تعليمياً ولغوياً ، والذين يعانون من ضعف فى النمو .
- **الإعاقة الانفعالية والسلوكية** : وتشمل الأطفال المشوشين انفعالياً أو يظهرون مشاكل سلوكية .

ومن المهم أن يدرك أيضاً الأطفال ذوو الاختلافات السابقة ، قدراتهم بما فيها القوى الخاصة التى يتمتعون بها والناتجة عن هذه الاختلافات ، فبينما نجد أن الطفل الذى يعانى من اضطراب فى الانتباه نتيجة للنشاط المفرط (ADHD) قد يكون متحيراً بدرجة كبيرة ، عندما يحصل على صفر فى مسألة ما ، فقد تكون لديه قدرة خارقة على التركيز لفترات طويلة .

ومن المفيد أيضاً بالنسبة للأطفال الذين يعانون من هذه الاختلافات أن يدركوا أن كل فرد يتطلب مساعدة بطريقة ما ، فبعض الناس قصار ويحتاجون المساعدة

للوصول إلى شيء موجود في مكان عال ، وآخرون طوال لا يستطيعون التكيف مع الأماكن الضيقة ، والبعض يرتدى النظارة (أداة تكيفية) ولا يمكنهم الرؤية بدونها ، ويمكن للحديث النفسى الإيجابى أن يساعد الطفل الذى يعانى من الإعاقة على أن يعيش حياته بكل طاقته ، ويستخدم نقاط قوته ، ويتعرف على الطرق التى يتشابه بها مع الأطفال الآخرين .

التغلب على سمة نعت الطفل بألفاظ يكرهها

يتعلق التحدى الأول الذى ينبغى على أى طفل يعانى من إعاقة ما أن يتغلب عليه بالطريقة التى يرى بها نفسه فيما يخص الإعاقة ، بـ " هل " هو إنسان سوىٌ لديه إعاقة أم هو إنسان معاق ـ شخص عاجز خلقياً ؟ " .

ولقد دعمت ثقافتنا الرؤية الأخيرة ـ وهى أن الشخص الذى يعانى من إعاقة إنما هو شخص متصدع حتى النخاع ـ حيث يضفى الأطفال ذوو الإعاقات هذا التحامل مع أنفسهم لتكوين اعتقاد بأن بهم خطأً وراثياً ، ولتغيير هذه الاعتقادات السلبية وغيرها فيمكن للطفل أن يشرع فى النظر لنفسه على أنه منفصل عن إعاقته ، على أساس أن لديه إعاقة ، وليس معاقاً ، كما يمكنه أيضاً إدراك أن اختلافه ليس عيباً بالضرورة ، ففى بعض الحالات يمنحه اختلافه قدرات تفوق قدرات الأطفال الآخرين مثل القوة الخارقة فى أنماط تعليمية معينة .

لقد قام المدرس فى أول يوم من الدراسة بإحضار " هنرى " أمام الفصل وقال : " هذا " هنرى " مشلول الذراع فأريدكم أن تكونوا ظرفاء معه " . وبهذا فقد أوصل المدرس بدون وعى رسالة لبقية الفصل معناها أن " هنرى " ضعيف ويحتاج إلى معاملة خاصة ؛ فهو مختلف عن أى شخص آخر ويحتاج إلى تعاطفكم ، ولحسن الحظ استطاع مشرف المدرسة التحدث إلى المدرس والفصل وأوضح لهم أن " هنرى " ولد عادى ويتمتع بصحة جيدة ويمكن معاملته مثل الآخرين تماماً . وخلال الفصل الدراسى الذى استمر لمدة تسعة أشهر تعلم طلاب الفصل تقدير " هنرى " كشخص متكامل .

وإليك بعض عبارات تعزيز الأطفال ذوى الإعاقات :

عبارات تعزيز قبول الذات

(يقولها البالغون للأطفال)

أنت رائع وأنا أستمتع لكونى معك .

أنت شخص متميز وذو قوة متفردة .

الحياة ليست كلها جميلة ولكن يمكننا التركيز على النواحى الجيدة .

أنت إنسان قوى تتعلم التعامل مع المواقف الصعبة .

أحبك كما أنت فقط .

التخلص من الحديث النفسى المخجل

يمكن تطبيق تمرين البرمجة التالى على فردٍ أو على مجموعة كاملة ، اطلب من كل طفل أن يدون أى أفكار سلبية أو حديث نفسى سلبى يعيه الطفل من إعاقته ، وعندما يملأ قائمته يمكنه كتابة تعزيز يحل محل كل عبارة سلبية صادرة عن النفس ، كما هو موضح بالنموذج التالى :

حديث الطفل النفسى المخجل	تعزيز الطفل علاجياً
هناك خلل بى .	إننى شخص رائع .
لست طبيعياً .	لا بأس أن أكون متميزاً .
إننى معيب .	كل إنسان مختلف وأنا أحب أن أكون فريداً من نوعى .
إننى متعثر الحظ .	أحب شخصيتى المستقلة .
إنه ذنبى أنا .	لم يكن اختيارى ما أنا عليه ولكن يمكننى اختيار الطريقة التى أحيا بها .

تابع ←

إننى مشوه .	أحب جسمى .
لا أستطيع الاضطلاع بالأشياء .	يمكننى الاضطلاع بالكثير من الأشياء بصورة حسنة .
أكف عن المحاولة .	يمكننى المحاولة والنجاح .
إننى عاجز .	يمكننى تعلم مساعدة نفسى .
إننى مختلف (بطريقة سلبية) .	أحب شخصيتى .

تطبيق

الإعاقة فى حد ذاتها لا تجعل الطفل يشعر بالخجل ، ولكنها الطريقة التى يتجاوب بها الطفل والأسرة مع هذه الإعاقة التى تحدد مستوى سعادة الطفل وتقديره لذاته .

ولد " إزايا " بدون رجلين ، وعندما كبر بالقدر الذى يستطيع معه الفهم ، قالت له أمه : " أنا آسفة يا " إزايا " لأنك ولدت بدون رجلين ، ليس هناك ما يمكننا فعله بذلك الشأن ، فقط عليك أن تجتهد أكثر من الأطفال الآخرين ". وقام " إزايا " بفعل هذا ، وأجاد فى سباقات الكراسى المتحركة وسجل عدداً من الأرقام القياسية العالمية .

تطبيق

يحتاج الطفل فطرياً ، مثل كل البشر ، إلى أن يلقى قبول الآخرين والانتماء إليهم ، فالطفل الذى يعانى من إعاقة ما يشعر غالباً بالهجران والانعزالية لأنه " مختلف " ولا يستطيع أن يحيا حياة طبيعية مثل الأطفال الآخرين . إن الخطاب التالى ، الذى كتبه طالب يعانى من الشلل المخى ، إلى مجلة الحائط فى المدرسة الثانوية ، يشير إلى أن مدى الاختلاف الذى نظهر به خارجياً ليس مهماً ، فنحن متساوون داخلياً .

إلى المحرر ،

تابع ←

إننى أكتب هذا حتى يفهم الناس ما يعانيه المعاقون فى مدينة " ماديسون " ... أو أى مكان آخر . ودافعى لهذا هو وجهة نظرى الخاصة كشخص يعانى من الشلل المخى .

أدركُ أن الناس ينظرون إلينا غالباً على أننا أقل قدرة وقيمة من الآخرين الذين لا يعانون من أية إعاقة بدنية . هناك أيضاً الكثيرون لا يرتاحون ببساطة لمن يختلف عنهم ، أتحدث من واقع التجربة عندما أقول إن هؤلاء ذوى الإعاقة يعانون عند تكوين صداقات مع أناس عاديين ويبدو أن أغلب الناس يجدون صعوبة فى التجاوز عن عيوبنا الجسدية ورؤيتنا على حقيقتنا ، فينبغى على الناس معرفة أننا نبحث عن أصدقاء لا يخشون خطر معرفتنا على المستوى الشخصى ، فهؤلاء الذين يرغبون فى معاملتنا بنفس الطريقة التى يعاملون بها أصدقاءهم الآخرين لن يلحظوا علينا أى اختلاف عن أى شخص آخر .

تشيرل سمبسون ، طالب فى السنة النهائية

التغلب على العجز المكتسب

يتضمن النجاح التغلب على عقبة ما قد
تشمل أفكاراً فى أذهاننا بأننا قد لا ننجح
فالنجاح هو تحويل " لا أستطيع " إلى
" أستطيع " و " لقد فعلتها " .
" جون هولت ـ مؤلف ومدرس "

يبدو بالنسبة لكثير من الأطفال المعوقين أن كلمات " معاق " و " ذو احتياج خاص " ما هى إلا مرادفات لكلمة " العجز " ، ومما يزيد من قوة هذا الاعتقاد السلبى هو نظرة العالم التى تركز على ما لا يستطيع الطفل فعله . يتذمر أحد

الأطفال قائلاً : يعاملنى الناس كما لو كنت من زجاج ، فعندما يقولون لى : " هل تود المساعدة ؟ " فكأنما يقولون لى بلا وعى منهم : " أنت لا تستطيع فعل ذلك " .

حيث يتأثر الطفل كثيراً بتوقعات ولى أمره البالغ ، فعندما يسمع الطفل جملة " لا تستطيع " فسيضفيها على نفسه فى صورة " لا أستطيع " .

كما أن الطفل الذى يعانى من إعاقة تمنعه من التعلم يقول لسان حاله : " لا يمكننى قراءة هذا " أو " لا يمكننى حل هذه المسألة الرياضية " .

ولسان حال الطفل الضعيف لغوياً يقول : " لا يمكننى كتابة هذه الجملة " .

ولسان حال الطفل المعاق بدنياً يقول : " لا يمكننى لعب هذه الرياضة " ، أو " لا يمكننى أداء هذه الرقصة " ، أو " إننى شخص أخرق " ، أو " لن أمارس تمرين صالة الألعاب هذا اليوم " .

وتعد أفضل طريقة لتغيير جملة " لا أستطيع " المتلازمة هى توفير تجربة نجاح مصغرة للطفل ، ويتضمن هذا وضع نشاط بسيط يمكن للطفل الاضطلاع به ، ثم تعزز عندئذٍ قدرته على القيام قبل وأثناء وبعد بالنشاط ، وتعمل أساليب التعزيز ونجاح التجربة معاً لاكتساب ثقة الطفل المفقودة .

وعندما تنجح تجربة الطفل فسيحاول تكرار التجربة فى المرة القادمة على الأرجح ـ مما يؤدى إلى إمكانية تحقيق نجاح آخر .

وكما قال أحد المدرسين : " كلما زادت محاولاتك ، زادت فرص نجاحك ، وكلما زادت فرص نجاحك ، زادت رغبتك فى المحاولة مرة أخرى ، فلا شىء ينجح مثل النجاح " .

وهناك طريقة أخرى للتغلب على متلازمة " لا أستطيع " وهى عبارة عن إعطاء الطفل نماذج لنجاح أناس ذوى إعاقات ، فمثلاً : قام مدرس فى التعليم الخاص برواية قصة عن مؤلف قصص أطفال معروف لم يتعلم القراءة حتى سن الثانية والعشرين ، وقام مدرس آخر بذكر قائمة تضم خمسين من المشاهير الذين يعانون من معوقات فى التعليم ، وهناك " كريستوفر ديفز " ، الممثل الذى لعب دور " سوبر مان " وظهر فى أفلام أخرى ، الذى يعد نموذجاً ممتازاً بسبب تصميمه على المشى مرة أخرى بعد أن أصيب بالشلل جراء حادث ، وهو الآن يمشى بمساعدة آخرين له ويفعل الكثير من الأشياء التى قال له أطباؤه إنه لن يستطيع فعلها . ويعتبر التحول من متلازمة " لا أستطيع " إلى " أستطيع " ، مهمة تستغرق الحياة بأكملها وتبدأ بإخبار الطفل نفسه أن لديه القدرة ، ولحسن الحظ فإن لدى

كل طفل دافعاً داخلياً يدفعه نحو الاستقلال الشخصى والثقة بالنفس ، والاعتماد عليها ، وستنمو هذه الرغبة بالاستقلال وتزدهر متى تم تدعيمها .

عبارات تعزيز متلازمة " لا أستطيع "

(يقولها البالغون للأطفال)

يمكنك فعل ذلك ، دعنى أريك الطريقة .

قد أكون قاسياً ولكن يمكنك فعلها .

لقد فعلتها (بعد النجاح) .

الإعاقة الحقيقية هى ألا تؤمن بقدراتك .

(يقولها الطفل لنفسه)

عندما أسمع نفسى أقول:" لا أستطيع " فإننى أستبدل بها " أستطيع " .

أحاول بذل قصارى جهدى .

يمكننى التفكير وإيجاد حل لهذه المشكلة .

أعرف كيفية الحصول على المساعدة عند الاحتياج إليها .

تطبيق

كانت " جادا " تبلغ من العمر سبعة أعوام ، وهى تعانى من حالة خفيفة من الشلل المخى . وبعد تدريبها الأول فى السباحة أصيبت بالإحباط وأرادت التوقف عن التدريب . ولحسن حظها رد عليها أبوها قائلاً : " يمكنك تعلم السباحة ، إذا واصلت المحاولة ، فسوف تتعلمين " .

ومن خلال الحماس والتشجيع الذى لاقته من والدها ، ظلت " جادا " تجاهد لأسابيع قليلة ، ثم لاحظت يوماً أنه قد طرأ عليها القليل من التحسن ، وألهمت رؤية النتائج الملموسة " جادا " لأن تقول : " إنى أتحسن شيئاً فشيئاً " ، واستمرت التدريبات وطرأت التحسينات . وبعد قليل أصبحت سباحة ماهرة .

طرق التغلب على العجز من خلال طرح الخيارات

هناك أسلوب آخر للتغلب على العجز المكتسب ، وينبع ذلك الأسلوب من طرح الخيارات أمام الطفل ، حيث تعمل الخيارات على شحن الطفل بالطاقة ليتحلى بالمسئولية عن حياته ، فعندما يمنح الطفل الخيارات فسيجرب بنفسه العمل وفق بيئته . وإليك بعض الأساليب التى يمكن أن يقدم أولياء الأمور البالغون عليها لتوفير الخيارات والاختبارات للطفل الذى يعانى من إحدى الإعاقات :

- " يمكنك السير بنفسك بكرسيك المتحرك (بدلاً من دفعى إياه) . هل تود فعلها وأنت فى طريقك إلى الغداء أم عند الرجوع من الغداء ؟ " .
- " أى نوع من الأجهزة التعويضية (صينية تقديم الطعام ، دعامة الذراع المتحركة ، دعامة القدمين) تحبذ استخدامها اليوم ؟ " .
- " هل تود رفع أم خفض صينية طعامك ؟ يمكنك أن تحاول وترى ما يحدث " .

إذا استمر الطفل فى قول " لا أستطيع " فيمكن للبالغ أن يقول : " أرنى ما تجده صعباً وسأساعدك " .

يتطلب التغلب على العجز المكتسب طريقة جديدة تماماً من التفكير والسلوك . حيث إنها طريقة تعليمية تستغرق وقتاً ، ولكن عندما يخطو الطفل خطوة تجاه الاستقلال فسوف تقل رغبته فى العودة إلى الطريق القديم .

تطبيق

كانت " ميكايلا " تعانى من صعوبة إطعام نفسها ، وبدأت الاعتقاد فى أنها عاجزة وأخذت تطلب من الآخرين إطعامها . وعندما توقفت عن إطعام نفسها بدأت تشعر بالعجز عن فعل أشياء أخرى - مثل الذهاب إلى السينما ، أو استخدام الحمام ، أو انتقاء ملابسها التى تريد ارتداءها .

تابع ←

وبمساعدة مشرفتها المدرسية ، تعلمت " ميكايلا " أن لديها الخيار فى كيفية الاعتقاد عن نفسها . فقررت أنها لم تكن ترغب فى رؤية نفسها عاجزة على أى وجه من الوجوه ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى استخدمتها لتدعيم قرارها :

عبارات تعزيز " ميكايلا "

يمكننى تعلم مساعدة نفسى .

يمكننى المشاركة فى إطعام نفسى .

أريد أن أصبح أكثر استقلالاً .

عندما أمارس الاستقلال أشعر بالتحسن النفسى .

وكلما تقدم برنامج " ميكايلا " لاحظت أنها أحياناً ما كانت تقول لنفسها إنها عاجزة ، وخاصة عندما كانت تحاول جاهدة إطعام نفسها القرمشات . وبمجرد وعيها لهذا الحديث النفسى السلبى ، ذكّرت " ميكايلا " نفسها بأن باستطاعتها الاستقلال ، على الرغم من صعوبة تناول القرمشات . وقد منحها هذا الثقة والاطمئنان لتجربة أشياء جديدة كانت تتجنبها فيما سبق .

التركيز على نقاط القوة

وهناك طريقة أخرى لتغلب الطفل على متلازمة " لا أستطيع " تتلخص فى التركيز على نقاط القوة لديه وإدراك المجالات التى يتميز بالكفاءة فيها ، حيث قال أحد الطلاب ـ كان يعانى من شلل فى المخ ويلقى دروساً خاصة فى الإنجليزية ـ لزملائه فى الفصل : " عندما أقدم العطاء للآخرين فإنى أنسى مشاكلى ونقاط القصور عندى والمتعة التى أجربها ، إن تقديم العطاء للآخرين إنما هى نعمة من الله ، وخاصة عندما أتعرض لخطر الشعور بالأسى على حالى " . وللحصول على بعض العبارات الإيجابية الصادرة عن الذات التى يمكن للأطفال المعاقين استخدامها لصياغة نقاط قوتهم والاحتفاء بها يرجى الرجوع إلى الفصل الخامس " استخدام الحديث الإيجابى لبناء تقدير الذات " .

تقبل الحدود

يحتاج الأطفال المعاقون ـ بالإضافة إلى التأكيد على نقاط القوة لديهم ـ إلى النظرة الواقعية للحدود التى لا يمكنهم تجاوزها وتقبلها ، ويستغرق الأمر غالباً وقتاً من الطفل لتقدير ماهية إعاقته ، فمثلاً قال " روى " الذى يبلغ سبع سنوات من العمر ويعانى من انشقاق فقرى لأمه : " سأكون لاعب بيسبول عندما أكبر " . سيدرك " روى " فى وقت ما أنه لن يصبح رياضياً ، ولا ينبغى أن يؤدى هذا الإدراك إلى الاكتئاب ؛ لأن الطفل المعاق يمكنه الانخراط فى أنشطة أخرى ممتعة وهادفة .

ومن المهم أيضاً السماح للطفل بأن تكون له مشاعره الخاصة ، فإذا عبر الطفل عن حزنه بشأن إعاقته وقلنا له : " إن الأمر ليس ببالغ السوء يا عزيزى " ، فسيكون ذلك إنكاراً منا لحقه فى تجربة ألمه وحزنه ، بينما يتمثل الرد الذى يعترف بمشاعر الطفل فى : " إن لك الحق فى الشعور بالحزن بشأن إعاقتك ، فهو موقف صعب تواجهه ، وإننى أتفهم ذلك . ولكنك الآن يجب أن تمعن التفكير فيما يمكننا فعله بشأن تلك الإعاقة " .

الاعتراف بالتقدم

مهما كان مستوى إعاقة الطفل فيمكنه التقدم وتوسيع دائرة حدود ما يمكنه فعله ، كما يعد الاعتراف بهذا التقدم والاحتفاء به جزءاً من بناء تقدير الذات عند الطفل .

لا تضع الوقت في اعتبارك ـ مرة كل شهر أو أى فترة زمنية تختارها ـ حينما تحدد تاريخ التغيرات التى طرأت على طفلك مؤخراً ، يمكنك التركيز على تعلمه أرقاماً أو كلمات جديدة ، أو استخدامه لكلمات بدلاً من العنف ، فكلما زادت المناطق التى يلاحظ فيها الطفل تحسناً خاصاً به ، زاد شعوره بالتحسن ، فعندما يتعلم الطفل تقييم تقدمه والاعتراف به فسيكون تفكيره بشأن ما يمكنه فعله بدلاً من التفكير فيما لا يمكنه فعله على الأرجح .

تطبيق

" لينى " طفل فى الخامسة من عمره يعانى من متلازمة " إننى فاشل " وكان عمره الذهنى من تسعة إلى عشرة أشهر ، ولا يستطيع التحدث ولا يمكنه المشى دون استخدام وسيلة لمساعدته على ذلك .

وفى أحد الأيام التقط " لينى " كوباً وأشار لأمه بما يفيد أنه يريد ماءً . وكانت هذه بمثابة خطوة مهمة بالنسبة له وكان هو ووالداه فخورين بهذه الخطوة جداً . وهنأه أبوه وأمه على هذا التقدم ، فكان مستعداً عندئذ للتقدم إلى الخطوة التالية فى سبيل التعلم .

تطبيق

كانت " إستيل " أماً لطفلة فى المرحلة الثالثة الابتدائية تعانى من معوقات فى التعليم ، وكانت متضايقة لأن مستوى قراءة ابنتها كان فى مستوى المرحلة الأولى الابتدائية على الرغم من أن ابنتها فى العام السابق لم تكن تقرأ على الإطلاق . وأوضحت لها المدرسة قائلة : " انظرى إلى مدى تحسن ابنتك " ثم أعطت " إستيل " عبارات التعزيز التالية لمراجعتها وترديدها :

عبارات تعزيز " إستيل "

إن ابنتى تتحسن .

تتحرك طفلتى إلى الأمام .

يمكننى الاحتفال معها بكل خطوة تخطوها .

إننى فخورة بها .

وبعد العمل مع هذه العبارات التعزيزية استطاعت " إستيل " تقبل مستوى قراءة ابنتها واعترفت بتقدمها .

تكوين الصداقات

يتأخر الكثير من الأطفال المعاقين فى نموهم الاجتماعى والعاطفى أيضاً ، فهم يشكون من عدم معرفتهم لكيفية تكوين الصداقات وإشباع حاجتهم للحميمية ، إنهم يشعرون بالعزلة ، والحرمان . والمتلازمة الشائعة لديهم : " لا يحبنى أحد " .

ويزداد هذا الإحساس بالعزلة عند الطفل الذى يحمل لقب معاق أو الذى يتلقى برنامجاً تعليمياً خاصاً فى المدرسة ، فإذا لم تقدم له الحياة المنزلية الدعم اللازم ولم يحصل على مساعدة أسرته فى مهارات التواصل الأساسية فقد تتفاقم المصاعب لديه أكثر وأكثر .

ويشعر الطفل بأثر ضعف المهارات الاجتماعية أثناء سنوات المراهقة بصورة خاصة عندما يصبح قبول مجموعة الأقران مهماً بالنسبة له كمراهق ، فالطفل المعاق الذى لا يستطيع التواصل مع الآخرين والارتباط بهم يصاب بالاكتئاب واليأس أثناء تلك الفترة ، ويصدر آخرون تصرفات خارجة عن طريق السلوكيات التخريبية أو التورط فى أعمال المشاغبين . أما هؤلاء الذين يكوِّنون مهارات اجتماعية طيبة فهم أكثر نجاحاً وسعادة بغض النظر عن طبيعة إعاقتهم .

ولحسن الحظ توفر الكثير من الأنظمة المدرسية برامج لتعلم مهارات اجتماعية وتواصلية محددة للأطفال . وتشمل مثل تلك المهارات طريقة تكوين الصداقات وكيفية التعبير عن المشاعر ، وكيفية إعطاء رسالات " الأنا " ، وكيفية السيطرة على الغضب ، وللحصول على عبارات تعزيز تكوين الصداقات يرجى الرجوع إلى الفصل السادس عشر " تعزيز الطفل فى سن المدرسة ".

المضايقات

بسبب النظر إليهم على أساس أنهم " مختلفون " نجد أن الأطفال المعاقين عرضة للمضايقة .

تطبيق

كان " كورى " طفلاً طويلاً وغير متناسق الجسم وكان يعانى أيضاً من معوقات فى التعليم . وكان الأطفال فى المدرسة يسخرون منه بلا شفقة أو رحمة وأطلقوا عليه ألقاباً مثل " المعوق " ، وكان " كورى " أيضاً سريع الغضب وكثيراً ما كان يطلق العنان لنفسه تجاه من يعذبونه فيحاول ضربهم .

ولحسن الحظ وجد " كورى " نصيراً له متمثلاً فى شخص مشرف المدرسة . وفى أحد الأيام جلس السيد " جرانت " مع " كورى " وطلب منه أن يكتب بعض الألقاب التى كانت تغضبه فعلاً فى قائمة ، وبعد أن أكمل " كورى " قائمته قال له السيد " جرانت " : " عندما يناديك أحد الأطفال بمثل هذه الألقاب فإليك ما ستفعله : اسأل الطفل كالتالى : " ما هذا الذى قلته ؟ " وعندما يكرر اللقب انظر فى عينيه مباشرة وقل " يمكننى معالجة هذا الأمر " ، وقاما بعد ذلك بتمثيل الدور لهذا المشهد كالتالى :

المشرف : أهلاً أيها المعوق .

كورى : ما هذا الذى ناديتنى به ؟

المشرف : قلت أيها المعوق .

كورى : هذا ما أعتقد أنك قد قلته ـــ " معوق " . يمكننى معالجة ذلك الأمر .

كما علم المشرف " كورى " بعض التدريبات على التنفس بعمق لمساعدته على نزع فتيل سرعة الغضب لديه (انظر أسلوب السيطرة على الغضب الذى يتكون من أربع خطوات (صفحة ١٩٩ ـ ٢٠١) . وبالإضافة إلى ذلك حصل " كورى " على عبارة التعزيز التالية : " لا يهم ما قد يقوله أو يفعله الآخرون ، المهم أنى لا أزال شخصاً جديراً " ، وبعد أسبوعين جرى " كورى " إلى السيد " جرانت " فى الملعب وقال له : " ها هو ذا الطفل الذى ساعدنى فى التغلب على المضايقات " ، وللمزيد من الأمثلة على كيفية رد الطفل على المضايقات يرجى الرجوع إلى الفصل الحادى عشر " ما ينبغى قوله عند التعرض للمضايقة : " الحديث الإيجابى للرد على الإهانات " .

الحديث النفسى الإيجابى
للطفل الذى يواجه صعوبات فى التعليم

يطلق على الكثير من الأطفال " معوقون تعليمياً " عند وجود تعارض بين مؤهلاتهم الإجمالية وقدرتهم فى مجال معين من مجالات التعليم مثل القراءة والرياضيات . وفى كثير من الحالات قد يعانى الطفل مما يجدر بنا أن نطلق عليه " اختلافات فى التعلم " ، وهى اختلاف طريقة التعلم عن الطريقة المعتادة ، ولكن لا يعنى ذلك أنه غير قادر على التعلم ، حيث يمكن لطفل أن يتعلم بعض المواد عند تدعيمه بطريقته الخاصة للتعليم ، فبعض الأطفال ضعاف لغوياً ويعانون من صعوبة فى طريقة فهم وكتابة ونطق اللغة ، ويكابدون لفهم ما يقال لهم وتوصيل أفكارهم للآخرين . ومثلاً عاد للتو طفل ضعيف لغوياً من إجازة فى " هاواى " ولم يستطع وصف كيفية طيرانه من " هونولولو " إلى منزله فى " بورتلاند " .

والخطوة الأولى للعمل مع الطفل الذى يعانى صعوبات فى التعلم تشمل التأكيد له أن كل طفل قادر على التعلم ، وإليك عبارتين للتعزيز تصرحان بهذه الحقيقة : (١) يمكن لكل الأطفال التعلم ، (٢) كل الأطفال متعلمون .

ولكى يصبح الطفل متعلماً ينبغى عليه إذا كان يعانى من صعوبات فى التعليم أن يكتشف أسلوبه التعليمى الفريد . وكما أوضحت إخصائية علاج الكلام واللغة لطلابها قائلة : " إذا كنتم لا تستوعبون مفهوماً معيناً ، فعليكم رفع أيديكم وطلب شرحه بالطريقة التى تستوعبونه بها ، فربما تحتاجون لصور وربما تحتاجون إلى القدرة على ترديده على مسامع المدرس ، اكتشفوا ما ينجح معكم وقوموا بعمله " .

والطفل الذى يعانى من صعوبات فى التعلم ولا ينجح فى إيجاد طريقة مناسبة سيصاب بالإحباط واليأس ، ونتيجة لذلك تظهر المشاكل السلوكية عند الكثير من الأطفال ، حيث يتم تصنيفهم على أنهم طلاب مشاغبون ، فيتغيبون عن المدرسة ثم يتورطون بعد ذلك فى سلوكيات منحرفة (انظر الفصل الحادى والعشرين عن التصرفات الخارجة للطفل) . لذا فمن واجبنا مساعدة الطفل الذى يواجه صعوبات وإخفاقات فى التعليم حتى يقوم بتحديد أسلوبه التعليمى مبكراً قدر الإمكان ودعمه فى رؤية نفسه كمتعلم .

اجعل عبارات تعزيزك واضحة ومحددة

تعتبر عبارات تعزيز الطفل الذى يواجه صعوبات فى التعليم أكثر نجاحاً عندما تقترن بنشاط أو سلوك محدد قد أداه الطفل بنجاح ، فإذا أجاد الطفل أداء المهمة فيمكن للمدرس أن يقول له : " إنك تتعلم بنجاح يا " عزيزى " ، فيقول لسان حال الطفل : " إنى أتعلم بنجاح " .

وينطبق أيضاً الوضوح والتحديد على عبارات تقدير الذات العامة مثل : " أنت على ما يرام " ، فبدلاً من ذلك يجب توضيح ما تعنيه عبارة " على ما يرام " ، فهل هى إقامة علاقات مع الآخرين ، أم الرغبة فى الاستمتاع ، أم ممارسة إحدى الألعاب ، أم مشاركة اللعب ، أم التحدث عن المشاكل ، أم الاستمتاع بالفكاهة .

وإليك بعض الطرق شديدة الوضوح التى تؤكد بها المدرسة لتلميذة تدعى " جاسيمن " بأنها تجيد العمل :

- " يحب الناس التواجد معكِ يا " جاسيمن " (بدلاً من " أنت محبوبة ") .
- " لديك القدرة على كتابة قصائد شعرية جيدة " (بدلاً من " أنت كاتبة جيدة ") .
- " أنت تعاونين " باتريك " ، عليك استخدام الصمغ أولاً " (بدلاً من " أنت متعاونة ") .
- " لقد تعلمت العد من واحد إلى عشرين . (بدلاً من " أنت ذكية ") .
- " لقد كتبت الحرف " أ " .
- " لقد قمت بقص الشكل بدقة " .

وإليك قائمة بعبارات تعزيز الطفل الذى يواجه صعوبات فى التعلم ويمكن إقرانها بالأنشطة الموجهة للنجاح :

عبارات تعزيز الطفل الذى يواجه صعوبات فى التعلم

(يقولها البالغون للأطفال)

يمكن للأطفال جميعاً التعلم .

كل طفل له الحق فى التعلم .

يمكنك الوصول إلى إمكانياتك .

يمكنك التعلم بالطريقة الأكثر ملاءمة لك .

(يقولها الطفل لنفسه)

أنا هنا لأتعلم .

يمكننى النجاح باستخدام طريقتى الخاصة فى التعلم .

كلما قرأت وعرفت كثيراً ، تقدمت أكثر .

ما يمكننى قوله يمكننى كتابته .

يمكننى تذكر جداول أوقاتى .

أستمتع بتعلم الأعداد .

عندما أتعرض لمشكلة أعرف كيف أحصل على المساعدة .

تطبيق

كان " جورج " يشعر بالإحباط بشأن مادتى الرياضيات والقراءة ، فطلب منه مدرسه أن يختار " شعاراً " لمساعدته على تجاوز ذلك الإحباط . طالع " جورج " قائمة تعزيزه واختار عبارة " كلما قرأت عرفت كثيراً وتقدمت أكثر " وساعده ترديد شعاره على تحفيزه على الالتزام بواجباته .

تعزيز الحد من التلعثم فى الكلام

يعرف التلعثم فى الكلام بأنه استعداد وراثى لإخراج الأصوات بطريقة غير متناغمة أو منتظمة زمانياً مما ينتج عنه انقطاع فى تدفق الكلام ، ويعد التلعثم جزءاً طبيعياً من تنمية القدرة على الكلام فى مرحلة ما قبل المدرسة ، ويختفى من تلقاء نفسه إذا لم يتم الانتباه إليه ، وعند الاستماع إلى الطفل المتلعثم فى مرحلة ما قبل المدرسة ، يفضل أن توجه إليه كامل اهتمامك دون مساعدته على الكلام .

وإذا أصبح التلعثم مشكلة خطيرة ، فيمكن أن تفيد الأساليب السلوكية / الميكانيكية التى تركز على عمليات مثل التنفس بشكل صحيح والطريقة السليمة لاستخدام الصوت والانتقال الهادئ بين مقاطع الكلمات ، إلا أن ما يقوله المتلعثم لنفسه قبل وأثناء التلعثم له أثر مباشر أيضاً على التحكم فى الكلام وبأصوات الكلام الطبيعية ، ويعمل استخدام الحديث النفسى الإيجابى على مساعدة المتلعثم فى اكتساب طلاقة الكلام عن طريق عدد من الطرق . فهى : أولاً ، تذكر المتلعثم بمهارته ، ثانياً ، تركز انتباهه على هذه الجوانب من الكلام التى يجيد التحكم فيها ، وثالثاً ، تعمل أساليب تعزيز قبول الذات على السماح للطفل المتلعثم بالتسامح مع عدم اكتمال قدرته على الكلام .

هذا وتنجح طرق الحديث النفسى بالنسبة للمتلعثم بصفة خاصة مع الأطفال المتقدمين فى العمر (من سن اثنى عشر عاماً فأكبر) ، حيث يمكن لهذه الأساليب أن تفيد المراهق الخجول الذى يشكل له التلعثم فى الكلام مشكلة فى حياته الاجتماعية .

ويفشل العديد من الأطفال المتلعثمين فى الاستخدام الناجح للتحكم فى الكلام وأساليب تدعيم طلاقة الكلام بسبب الاعتقادات غير المنطقية والتى تعترض طريقهم ، وإليك أربعة أمثلة على تلك الاعتقادات غير المنطقية وعبارات التعزيز التى يمكن أن تحل محلها :

اعتقاد غير منطقى # ١ : " يجب أن يكون لكل شخص رأى حسن فىَّ طوال الوقت " . وسيكون الطفل الذى يعتنق هذا الاعتقاد متحفظاً فى استخدام مهارته فى التحدث بطلاقة بسبب خوفه من الذم . وعبارة التعزيز التى تجابه هذا الاعتقاد هى " لا أحب الطريقة التى أتكلم بها وهذا يكفى " .

اعتقاد غير منطقى # ٢ : " يجب أن أتفوق فى كل شىء أفعله " . وحتى بعد إتمام برنامج طلاقة الكلام ، سيتلعثم المرء من آن لآخر . وهناك عبارتان لتعزيز

السماح للطفل بأن يكون على طبيعته البشرية وهما : " لا بأس أن تخطئ " ، و " إننى أقبل نفسى " .

اعتقاد غير منطقى # ٣ : " إذا لم تسر الأمور بصورة حسنة تماماً كما ينبغى ، فستكون كارثة " . ولمجابهة هذا التفكير الذى لا يتسم بالحكمة ، يمكن للمتلعثم أن يقول : " حتى إذا أفسدت شيئاً (مثل رجل متلعثم فى ختام إحدى النكات) فسأبقى حياً ، يمكننى التفكير فيما أحتاجه للتركيز عليه فى المرة القادمة " .

اعتقاد غير منطقى # ٤ : " ينبغى أن أولى الأشياء التى أخاف منها الاهتمام والقلق البالغين " ، ولتسكين الألم والقلق الناشئين من جراء هذا الاعتقاد يمكن للمرء أن يقول : " أياً كان ما يحدث فسيمكننى التعامل معه " ، و " إننى أرتاح وأخرج هذا الاعتقاد من ذهنى " .

تطبيق

كان " ليفى " فتى مراهقاً يتلعثم فى الكلام وكان يستعد بعصبية بالغة لإلقاء كلمة ، وعند فحصه لحديثه النفسى تبين له سماع الكلمات التالية : " فقط لا أستطيع التغلب على هذه المشكلة ، ماذا لو تلعثمت أمام الحضور ؟ " وعندما أدرك أن حديثه النفسى السلبى سيعمل فقط على تفاقم التلعثم ، عندها ابتكر " ليفى " عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز " ليفى "

أنا عصبى ولكننى أعرف ما ينبغى علىّ فعله لإلقاء كلمة بليغة .

أتنفس ببطء حتى أشعر بالراحة واليسر .

لقد تحدثت من قبل فى مواقف شبيهة ويمكننى تكرارها مرة أخرى .

هذه فرصة جيدة لأزيد من مساحة راحتى .

وبدأ " ليفى " يلقى حديثاً جيداً .

تابع ←

تطبيق

كانت " بريانا " طالبة فى المرحلة السابعة من التعليم ، وكانت تتلعثم عند نطق الكلمات التى تحتوى على حرف الميم ، وكانت تخشى بالطبع من الذهاب إلى محلات " ماكدونالد " لتطلب شطائر " الماك تشيكن " كما أن مساحة الكلام المختصرة فى المطعم تقلقها أيضاً حيث يجعلها الكلام السريع عادة تتلعثم أكثر وأكثر ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى استخدمتها لمخاطبة حديثها النفسى السلبى عند التقدم بطلب الشطائر :

عبارات تعزيز " بريانا "

أشعر بالعصبية الآن ولكن هذه هى فرصتى حتى أفرض تحكمى في الكلام .

لا بأس إذا لاحظ ذلك الشخص أننى أبذل جهداً فى كلامى .

لا بأس إذا تلعثمت فى الكلام .

لا يهم ما يحدث فأنا لا أزال شخصاً جديراً بالاهتمام .

وقامت " بريانا " بالجمع بين عبارات تعزيزها وطرق كلامها للنجاح فى طلب وجبة غدائها .

الحديث النفسى الإيجابى للطفل المعاق انفعالياً أو سلوكياً

سنستطلع فى الفصلين التاسع عشر والعشرين أسراً مقصرة فى واجباتها بصورة شديدة ونجد أن بعضاً من أطفالها يواجهون مشاكل انفعالية وسلوكية تتداخل مع قدرتهم على أداء وظائفهم فى الحياة ، وتشمل هذه المشاكل :

الغضب فى غير موضعه	العجز
فقدان السيطرة على الأعصاب	الصراخ
التصرف غير اللائق	الصراعات مع الآخرين
ضعف مهارات التغلب على المشاكل	التجهم
عدم القدرة على الاسترخاء	التلاعب
لوم النفس والآخرين	نشر الإشاعات
إدانة النفس والآخرين	التحريف المتعمد
التفكير بأنه ضحية تصرفات الآخرين	إيذاء النفس
مشاكل في الحدود التى يتعامل من خلالها	عدم تقبل الإحباط

وتشمل العبارات الرصينة التى تصف الطفل الذى يعانى من إعاقة انفعالية : " اضطراب انفعالى شديد " و " ضعف انفعالى شديد " . ومع ذلك فإننا نضع نصب أعيننا أن مثل ذلك الطفل " ليس مضطرباً فى جوهره " ولكنه ، ومثل أى طفل معاق ، إنسان طبيعي يتعامل مع موقف طبيعي .

والهدف من العمل مع طفل معاق انفعالياً يكمن فى تعليمه فهم وتغيير أفكاره ومشاعره ، وسلوكه ، فهماً يمكنه من أداء وظيفته فى سياق المجتمع . ويعنى هذا التعليم أن يصبح مسئولاً عن تصرفاته وأفكاره حتى لا يتعامل مع العالم على أساس أنه ضحية .

دور الحديث النفسى الإيجابى فى عملية العلاج

يمكن للحديث النفسى الإيجابى أن يمثل أداة قوية لمساعدة الطفل المضطرب انفعالياً على السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وتوجيهها التوجيه الأمثل ، وبعد عام من ترديد عبارات التعزيز فى فصلها استنتجت مُدرسة متخصصة أن : " عبارات التعزيز قد أصبحت تمثل طريقة حياة بالنسبة لأطفالى فى الفصل ، فهى تغير ببراعة من الطريقة التى يفكر بها أطفالى فى أنفسهم ، والأهم من كل ذلك أن عبارات التعزيز تظل معهم بعد تخرجهم من الفصل ، فعندما تواجههم تحديات المستقبل يمكنهم استخدام هذه الأداة مرة بعد مرة ".

والآن لنتحول إلى عدد قليل من المجالات التى يمكن لعبارات التعزيز أن تغير فيها من حياة الأطفال المعاقين انفعالياً .

تعلم السيطرة على الغضب

يمثل الغضب المشكلة الرئيسية بالنسبة للطفل المعاق انفعاليًا . فكل الأطفال يغضبون إلا أن غضب الطفل المعاق انفعالياً أكثر عنفاً ، ويدوم لمدة أطول ويتكرر حدوثه بنسبة أكبر ، ويشعر فى الوقت ذاته بالعجز وعدم القدرة على التعبير عن مشاعره بأية طريقة أخرى ، فلا تصدر سلوكيات الطفل من تلقاء نفسه ، ولكنها تصدر كرد فعل لكل ما حوله ، فإذا قام " جيف " بدفع " ديف " فسوف يفكر " ديف " عندئذٍ قائلاً : " يجب أن أرد بالضرب ، وإلا ماذا يمكننى فعله غير ذلك ؟ " .

وهناك طريقة ثانية يعبر بها الطفل المعاق انفعالياً عن غضبه ، وهى التغاضى عن قلقه بشأنها (ويطلق عليها أيضاً انخفاض إثارة الغضب) ، وينظر هؤلاء الأطفال الخجولون إلى أنفسهم على أنهم سيئون ولا يستحقون الاهتمام ، وعند حدوث شيء سلبى لهم تجدهم يقولون : " لقد كنت أستحق هذا " ويميلون عادة إلى الانتحار .

وسواء تم التنفيس عن الغضب أو اختزانه داخلياً ، فإن العلاج يكمن فى تركيز الغضب على المصادر المناسبة والشعور بالحزن الكامن تحت الغضب ، وتوفر العلاجات الفردية ومجموعات التدعيم بيئات آمنة تساعد على إجراء العلاج بها . وبالإضافة إلى ذلك يمكن تطبيق أساليب السيطرة على الغضب وعبارات التعزيز الموجودة فى الفصل العاشر تطبيقاً مباشراً من قبل الطفل المعاق انفعالياً ، لذا يرجى الرجوع إليها .

تطبيق

كان " باكو " طالباً ذا حاجة خاصة ، وكان يبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، وقد كان يعمل بجد للسيطرة على غضبه مع الإخصائى الخاص به فى المدرسة وكذلك مدرسه .

وفى أحد الأيام هاجمه أحد الطلاب من الخلف وضربه عدة مرات . وباستخدام العملية التى تتكون من أربع خطوات والمشروحة فى صفحة ٢٠١ - ٢٠٣ ، وقف " باكو " ومشى وابتعد دون محاولة الثأر لنفسه . وبذلك وأصبح " باكو " بطل الشهر ونموذجًا بالنسبة لزملائه فى الفصل .

تابع 

تطبيق

يغضب الأطفال غالباً بسرعة كبيرة لدرجة أنهم لا يتمالكون أنفسهم إلا فى وجود أحد البالغين لردعهم . وعندما يصدر الطفل تصرفات خارجة ، فيمكن للبالغ والطفل أن يستخلصا معلومات كافية عن الموقف بعد ذلك .

قام " روى " ـ الذى يبلغ من العمر أحد عشر عاماً ـ بتسديد لكمة إلى طفل ضايقه . وبعد ذلك ، طلب المشرف المدرسى من " روى " أن يرسم صورة لما حدث .

وسأله المشرف : " هل كان عدم تمالك أعصابك مفيداً لك ؟"

فأجاب " روى " بارتباك : " لا أعتقد ذلك " .

المشرف : " لماذا لا نرى إذا ما كنت تستطيع رسم صورة لطريقة أخرى يمكنك من خلالها التعامل مع الموقف فى المرة القادمة ؟ "

والتقط " روى " إصبع الطباشير ورسم صورة لرد فعله الجديد . وبين ذلك الرسم أن " روى " يبتعد عما يستفزه عندما يردد عبارات تعزيزه .

تعلم المهارات الاجتماعية والسلوك الملائم

تعتبر عملية السيطرة على الغضب مسألة مهمة يجب أن يتمكن منها الطفل المعاق انفعالياً لتعلم المهارات الاجتماعية اللائقة ، ويصبح التمكن من هذه المهارات عاملاً مهماً فى تحديد الوقت الذى يمكن فيه " تحويل " الطفل من بيئة التعليم الخاص إلى وضعه الطبيعى ، وفى إحدى الهيئات المحلية طلب المدير وهيئة العاملين فيها من الأطفال إظهار كفاءات معينة قبل اتخاذهم الوضع الطبيعى . فيجب عليهم :

- معرفة توقعاتهم الدراسية .
- معرفة معنى السلوك القويم فى حجرة الدراسة .
- التنظيم .
- اتباع التوجيهات .

- القدرة على أخذ الواجبات من وإلى الفصل .
- التعبير عن الغضب بطريقة ملائمة .
- عدم الحاجة إلى التقييد البدنى .

وعندما يتعلم الطفل التصرف بطريقة أكثر مسئولية تجاه نفسه والآخرين ، سيكتسب حرية الانتقال من بيئة أكثر تقييداً إلى بيئة أقل تقييداً ، ويمكن لعبارات التعزيز التالية أن تساعد الطفل على تعلم سلوكياته الجديدة وإضفائها على نفسه . ويجد الكثير من الطلاب الفائدة فى لصق عبارات تعزيزهم على طاولة الكتب أو على أماكن تسمح لهم برؤيتها يوميا .

عبارات تعزيز السلوك المسئول

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى المسئول عن سلوكى فى المدرسة .

أتعلم كيفية الارتباط مع الأطفال الآخرين .

ألفت انتباه مدرسى عن طريق رفع يدى .

أطلب المساعدة عندما أحتاج إليها .

أسلك تصرفات طيبة فى حجرة تناول الطعام .

أتبع التعليمات .

أعتنى بنفسى.

تطبيق

تعرضت " هيلى " فى المرحلة السابعة الابتدائية للقسوة من قبل زوج أمها ، وعندما طلب منها الناس اتباع التوجيهات ، صرخت فى وجههم قائلة : " لن تستطيعوا الاقتراب منى ، سأتصل بمحاميّ ، ستقتلكم أمى " .

تابع ←

وفى أحد الأيام وبعد راحة قصيرة قالت لها مدرستها : " هل يمكنك التفكير يا " هيلى " فى طريقة أخرى للرد على الآخرين ؟ "

فأجابت : " ربما يمكننى طلب ما أريد " ، وأصبحت هذه الإجابة عبارة تعزيز ، " يمكننى طلب ما أريد " .

وإليك عبارات أخرى رددتها " هيلى " :

أساليب تعزيز " هيلى "

يمكننى التوقف عن الصراخ .

يمكننى طلب ما أريد .

سينصت الناس لى .

سيستجيب الناس لى .

وفى أحد الأيام ، عندما بدأت نوبتها تصل إلى ذروتها ، سألتها المدرسة قائلة : " هل سنتعرض لنوبة انفجار " هيلى " اليوم ؟ "

فأجابت " هيلى " قائلة : " لم أقرر بعد " .

فسألتها المدرسة : " هل لديك خيار ؟ "

ـ " نعم " .

ـ " فماذا تختارين إذن ؟ "

أجابت " هيلى " قائلة : " لا أحتاج إلى نوبة غضب " هيلى " فأنا أكبر وأكبر وأكبر " .

وظهرت صدمة القسوة أيضاً التى تعرضت لها " هيلى " من قبل زوج أمها فى شكل أعراض جسدية وعندما اشتكت " هيلى " من الصداع وآلام رجلها كوّنت هى ومدرستها عبارة التعزيز التالية لترددها " هيلى " وهى : " أنا سليمة وسعيدة وبصحة جيدة وأشعر بالتحسن طوال الوقت "، ومزجت " هيلى " الكلمات مع نغمة موسيقية كانت تغنيها لنفسها . كما كانت أيضاً تدير شرائط تسجيل عبارات التعزيز المصاحبة للموسيقى التى أحضرتها معها إلى الفصل ، وعند وصولها إلى المرحلة التاسعة من التعليم الأساسى اختفت الأعراض البدنية تماماً .

قوة مجموعة التدعيم

هناك قاعدة تقول : ينشأ الأطفال الذين يعانون من الإعاقة العاطفية فى أسر لا تقر مشاعرهم أو تحتفى بها ، وفى عملية علاجهم يتعلم الأطفال استخدام الكلمات لوصف انفعالاتهم التى يشعرون بها مثل الخوف ، والغضب ، والحزن والفرح . وتعد مجموعات الدعم إحدى الطرق الرائعة لمساعدة الطفل على صياغة مشاعره والتعبير عنها ، فعندما طلبت " كارول أليسون " ، مدرسة التعليم الخاص فى مدرسة إعدادية ، من طلاب فصلها الذين يبلغ عددهم خمسين طالباً والذين كانوا مضطربين انفعالياً أن يجلسوا معاً ويتحدثوا عن مشاعرهم ، فكانت مشاعرهم محيرة للغاية ، حيث قالت " كارول " : كان الأطفال يعانون كثيراً من الخجل ، وكراهية الذات ، والشعور بعقدة النقص والغضب ، كما أنهم لم يكونوا قادرين على التعامل فى إطار المجموعة .

ومع ذلك ، وبحلول منتصف العام لم يستطع الأطفال قضاء وقت كاف مع المجموعة . وقد أصبحت المجموعة مكاناً يمكنهم الحديث فيه عن آلامهم ويتلقون فيه الدعم الذى كان يعوزهم فى حياتهم .

وجاء " تيموثى " - طفل ريفي طويل هزيل فى المرحلة التاسعة من التعليم الأساسى - إلى المجموعة ويبدو عليه الضيق الشديد ، حيث إن والده لم يأخذه فى اليوم السابق من المدرسة بعد أن ألم به المرض ، وانفجر " تيموثى " قائلاً : " أكره أبى ، إنه لا يهتم بى " ، واعترفت المجموعة بحق " تيموثى " فى الغضب . وقالوا له : " لا بأس أن تغضب من أبيك ، إنه يحاول أن يحبك ، ولكنه يفعل ذلك بالطريقة التى تعلمها ، يمكنك الحصول على الحب من أماكن أخرى ، فنحن نهتم بك فى هذه المجموعة " .

ثم رددت " كارول " عبارات التعزيز التالية على " تيموثى " لممارستها : " أنا محبوب " ، " إن أصدقائى يهتمون بى " ، و " أتحدث عن آلامى مع مجموعة تساندنى " .

عبارات تعزيز تقدير الذات

مثل معظم الأطفال الذين يعانون من معوقات انفعالية ، كان " تيموثى " وأعضاء مجموعته يعانون من تدنى تقدير الذات . فقدمت " كارول " عبارات خاصة لتعزيز تقدير الذات ، مثل تلك الموجودة فى الفصل الخامس ، والتى تركز على الأشياء

التى كان يفعلها الأطفال بشكل حسن ، وعلى ما كانوا يحبونه بشأن أنفسهم . وتشمل عبارات التعزيز النموذجية ما يلى : " يمكننى الجرى بسرعة " ، " يمكننى رسم صورة " و " إن ابتسامتى جميلة " .

وقامت " كارول " أيضاً بتقديم تدريب للمجموعة التى يتلقى فيها " شخص خاص " إطراء الآخرين . وفى أحد الأيام بعد الظهيرة تم اختيار " شيرى " لتكون ذلك الشخص الخاص . وإليك بعض العبارات ذات القيمة التى تلقتها من المجموعة :

" شيرى ، أحبك لأنك ... تستمعين إلىّ " .

" شيرى ، أحبك لأنك ... تعملين بجد " .

" شيرى ، أحبك لأنك ... تهتمين جيداً بنفسك " .

" شيرى ، أحبك لأنك ... على طبيعتك ، ليس لدىّ سبب محدد ، ولكنى أحبك ".

ثم طلب من شيرى أن تعطى نفسها بعض المدح ، فكان مما قالته :

" أحب نفسى لأنى ... متميزة ".

" أحب نفسى لأنى ... إنسانة لطيفة ".

" أحب نفسى لأنى ... أراعى مشاعر الآخرين " .

" أحب نفسى لأنى ... أعمل بجد ".

" أحب نفسى لأنى ... أظهر بمظهر لطيف ".

وفى بعض الأحيان تكون رؤية الذات عند الطفل بطيئة جداً لدرجة أنه لا يستطيع التفكير فى كلمات إيجابية ليقولها عن نفسه . فعندما طلب من " بيل " أن يمتدح نفسه قال : " هذا أمر صعب ، لا يمكننى امتداح نفسى ، لا يمكننى التفكير فى شىء طيب لأقوله ".

فأجابت المجموعة قائلة : " لا بأس يا " بيل " فلديك ذهن متوقد بالذكاء ويمكنك التفكير فى أشياء إيجابية لتقولها عن نفسك ، سوف ننتظر " . وانتظرت المجموعة لخمس دقائق ، وفى النهاية وجد " بيل " شيئاً ليقوله ولكنه كان صعباً ، " لقد بدا مثل التفاخر " على حد قوله .

وبعد ذلك أكملت " كارول " و " بيل " الجملة التالية : " إننى رائع ، لذا فإننى أستحق ـــ ". قال " بيل " إنه يستحق حفلة بيتزا مع مجموعته ، وبعد أسبوعين أقيمت له الحفلة التى طلبها .

القوة العلاجية للموسيقى والتخيل الذهنى

لاحظ المدرسون والباحثون الاجتماعيون وإخصائيو العلاج النفسى الذين يعملون مع الأطفال المضطربين انفعالياً أن لديهم قابلية لاكتساب نماذج خاصة بالنصف الأيمن للمخ المسئول عن معالجة المعلومات كالموسيقى والتخيل الذهنى . وفى كل صباح تقود " كارول " فصلها فى عملية استرخاء مستمرة ثم تستمع إلى أغنية " أحب نفسى كما هى " . ويخلب الاستماع الموسيقى أذهان الأطفال كما يستمعون إلى رسالتها التى تحوى حب الذات وتقديرها ، وكما قال أحد الأطفال : " تساعدنى أغان مثل هذه فى الرجوع والتواصل مع نفسى " .

وتعد نسبة كبيرة من الأطفال المعاقين ذهنياً أكثر ميلاً إلى التخيل منهم إلى التكلم ، وبخاصة هؤلاء الضعاف لغوياً ، فبدلاً من الاستماع إلى الكلمات فإنهم يشاهدون الصور ، وينبغى أن تصحب عبارات تعزيز هؤلاء الأطفال صوراً ترمز إلى محتوى هذه العبارات .

فمثلاً ، عندما سمع " كرت " عبارة " أحب نفسى " رأى صورة له وهو يبتسم . ثم رسم صورة لتلك الرؤية وكان ينظر إليها فى كل وقت ردد فيه عبارات التعزيز . وبهذه الطريقة استطاع " كرت " إضفاء أسلوب إيجابى على نفسه عن طريق المزاوجة بينه وبين التخيل الذهنى .

يشعر الأطفال المعاقون ذهنياً غالباً بالإحباط والعجز ، وهناك تدريب ثان للرؤية الذهنية يسعى إلى كسر دائرة اليأس والعجز عن طريق الطلب من الطفل أن يتخيل شيئاً أعظم مما هو موجود الآن . وبعد إجازة أعياد الميلاد طلبت " كارول أليس " من طلابها رسم ما يودون حدوثه بحلول العام الجديد ، وقام كل طفل بكتابة عبارة تعزيز تحت كل صورة ، وجمعت " كارول " التصورات وعرضتها فى مكان يمكنها رؤيتها فيه .

وفى نهاية اليوم الدراسى كان كل طفل ينظر إلى صور تعزيزه ويقول : " تتحقق أحلامى عام ... ـــــ (العام الحالى) . قد يحدث لى هذا أو ما هو أفضل منه هذا العام " .

تعزيز الطفل الذى يعانى من اضطرابات سلوكية

تشخص حالات بعض الأطفال الذين يظهرون مشاكل سلوكية عنيفة باستمرار على أنها اضطرابات سلوكية ، فمثلاً نجد أن الطفل الذى يعانى من ضعف الانتباه

تشخص حالات بعض الأطفال الذين يظهرون مشاكل سلوكية عنيفة باستمرار على أنها اضطرابات سلوكية ، فمثلاً نجد أن الطفل الذى يعانى من ضعف الانتباه نتيجة النشاط الزائد (ADHD) يميل إلى النزعات العدوانية وعدم القدرة على الجلوس لفترة طويلة ، وعدم القدرة على الاستماع . ولأن مثل هذه التصرفات تثير وتغضب الآخرين فقد يقال للطفلة المضطربة سلوكياً : " أنت فتاة سيئة " . وبعد قليلٍ فسوف تستنتج عقلياً : " إذا كنتُ فتاة سيئة فسأرى هؤلاء الناس كم أنا سيئة حقاً ! " ، وأحياناً يمكن كسر هذه الدائرة الموحشة من خلال العلاج بالأدوية مثل : " الريتالين ـ Ritalin " ، ثم عندما يتحسن سلوك الطفل يبدأ مدرسه والطلاب فى التواصل معه .

وتؤدى عمليات ضبط السلوك المطبقة فى فترة عمرية طويلة إلى نتائج إيجابية . وقد تشمل الآتى :

- خلق بيئة مناسبة لتلقى الطفل الملاحظات والمراقبة المستمرة .
- إعطاء الطفل الكثير من المعلومات عن البيئة المحيطة والحفاظ على تركيز انتباهه .
- توفير قواعد واضحة يمكن للطفل فهمها بوضوح .
- متابعة النتائج التى يمكنه تعلمها منها .
- توفير الانتباه المتساوى لكل شيء على حدة والكثير من الشجاعة .

كما أن الطفل الذى يعانى من اضطراب فى السلوك قد يعانى من صعوبات فى استخدام الأساليب الإدراكية مثل الحديث النفسى الإيجابى عند ضبط سلوكه إذا لم يستطع التركيز بسهولة ، إلا أنه يمكنه التقدم وإحراز المزيد من القدرة على التركيز ، ويمكن لهؤلاء الأطفال تعلم تطبيق عبارات التعزيز المذكورة فى ثنايا هذا الفصل .

التخلص من عقدة الذنب والخجل عند الآباء

يقع أيضاً والدا الطفل الذى يعانى من اضطرابات سلوكية فريسة لاضطراب طفلهما . فبعد استدعاء إحدى الأمهات لمكتب مدير المدرسة للمرة العاشرة أشارت

قائلة : " ربما لا أصلح أن أكون أماً ، ربما ذنبى أن طفلى منفلت الأعصاب " ، وإليك بعض عبارات التعزيز المفيدة للأبوين فى هذا الصدد :

عبارات تعزيز آباء الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية

(يقولها البالغون لأنفسهم)

يمكننى تعلم طرق مساعدة طفلى .

يكتسب طفلى القدرة على تحسين سلوكه بمساعدتى .

أصلح لأن أكون أماً .

إن طفلى بخير .

يمكننى إيجاد الموارد اللازمة لتبين لى كيفية مساعدة طفلى .

يمكننى الحصول على المساعدة لحل مشاكل طفلى .

يمكننا العمل معاً للسيطرة على مشكلته .

أحب نفسى وأتقبلها كأم .

تطبيق

كانت الأم تتكلم على الهاتف ، وكان " تشارلى " ـ ابنها البالغ من العمر خمس سنوات ـ يعانى من ضعف فى الانتباه نتيجة النشاط الزائد (ADHD) وظل يجذبها من بنطالها ثم أطلق صرخة غضب مدوية ، وحيث إن العقاب المباشر للطفل سيؤدى إلى المزيد من السلوك العدوانى ، فقد اهتدت الأم إلى حل بديل . فقامت الأم بإنهاء المحادثة الهاتفية وطلبت رسالة صوتية مسجلة وتظاهرت باستمرار محادثتها الهاتفية . وبعد دقائق قليلة سكنت ثورة غضب " تشارلى " فتوجهت إليه الأم مباشرة وقالت له : " لقد هدأت يا " تشارلى " وهذا ما كانت تبغيه أمك تماماً . وشكراً لك على مساعدتك لأمك " .

وباستخدام هذه الطريقة استطاعت الأم تقوية السلوك المرغوب فيه (أن يظل

عبارات تعزيز أخرى لآباء الأطفال المعاقين

تعد البيئة الأسرية عاملاً محورياً فى تحديد كيفية تغلب الطفل على عجزه . فبحب ودعم الأبوين يمكن للطفل تعلم معايشة عجزه وتخطيه . أما عندما يعمل النظام الأسرى ضده فسوف ينمو الطفل بإعاقة مزدوجة .

لا شك أن كونك أباً لطفل معاق يفرض عليك المزيد من المسئوليات تفوق تلك التى يفرضها عليك كونك أباً لطفل معافى ؛ ففضلاً عن واجبات التربية المعتادة ينبغى على الأبوين الاجتماع ودمج كمية ضخمة من المعلومات حول طفلهما ونوع إعاقته ، وتستغرق مقابلة المتخصصين ، كالأطباء وعلماء النفس ، وإخصائيى التربية والتعليم ، المزيد من الوقت والجهد .

وهناك عبارتان للتعزيز يمكن لأم الطفل الذى يعانى من عجز ما أن ترددهما لتعزيز نفسها وطفلها ، وهاتان العبارتان هما :

يمكننى مساعدة طفلى بحصوله على ما يحتاجه .

يمكننى أن أكون أماً صالحة لتربية طفلى .

وإليك بعض عبارات التعزيز الأخرى :

عبارات تعزيز تربية الأطفال المعاقين

(يقولها الآباء لأنفسهم)

يمكننى أن أكون فعالاً ومؤيداً لطفلى

تمثل لى فرصة خدمة ابنى سعادة كبرى لى .

لأنى أحب وأدعم طفلى فيمكننى معالجة أمر مسئولياته الزائدة .

أجد الفرص التى ينميها طفلى فى حدود إمكانياته .

أدعم طفلى فى مستواه العمرى .

يمكننى المساهمة بما تعلمته لمساعدة الآباء الآخرين الذين يعانى أطفالهم من إعاقة

وللمزيد من عبارات تعزيز التربية يرجى الرجوع إلى الفصل الرابع " الحديث الإيجابى لمن يتولون تربية الأطفال من الكبار " .

الحد من الإرهاق الشديد

حتى مع الوقت والجهد الزائدين المخصصين لرعاية أطفالهما ، يمكن لأبوى الطفل المعاق أن يجدا طرقاً لتدعيم نفسيهما إذا كان ذلك يمثل أولوية بالنسبة لهما ، إلا أن الكثير من الآباء يلهيهم العمل ويهملون متطلباتهم الخاصة ، مما ينتج عنه الإرهاق الشديد ، والاكتئاب ، وسوء تربية أطفالهم .

وتمثل عقدة الذنب أحد عوامل إغراق الآباء لأنفسهم بالعمل ، فالأب (أو الأم) ، الذى يقول لسان حال تفكيره : " لقد فعلت شيئاً ما تسبب فى إعاقة طفلى " ، سوف يفرط فى العمل لمحاولة إصلاح الأمر بالنسبة للطفل ، وتعمل مسامحة النفس على علاج هذا العقاب النفسى غير المبرر . (وللحصول على عبارات تعزيز تساعد الآباء على التخلص من عقدة الذنب ، انظر الفصل الرابع) .

ويمكن للآباء تفادى الإرهاق الشديد عن طريق التمييز بين ما يمكنهم فعله وما لا يمكنهم بالنسبة لأطفالهم ، وقد وصف هذا التمييز بطريقة جميلة فى دعاء السكينة الذى كتبه " رينولد نيور " والذى يقول : " إلهى ارزقنى السكينة لأتقبل ما لا حيلة لى فيه ، والشجاعة لأغير ما يتسنى لى تغييره ، وارزقنى يا إلهى الحكمة لمعرفة الفرق بينهما " .

وقد قدمنا فى الفصل الرابع طرقاً وعبارات تعزيز يمكن لجميع الآباء استخدامها لرعاية أنفسهم ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى تناسب بصفة خاصة آباء الأطفال المعاقين .

عبارات تعزيز العناية بالنفس

(يقولها الآباء لأنفسهم)

يمكننى إيجاد الوقت لدعم نفسى .

يمكننى أخذ راحة من التربية .

أستحق وقتاً مخصصاً للترويح عن نفسى .

أتقبل أوجه قصورى فى مساعدة طفلى .

تابع 

أتمتع بالشجاعة لفعل ما يمكننى فعله والحكمة لمعرفة ما لا يمكننى فعله .

أوكلت أمر طفلى ومصيره إلى الله القدير .

بعض الأفكار النهائية لمرونة الطفل

يعبر الآباء ، بشكل ثابت ، والأطباء الذين يتعاملون مع الأطفال المعاقين عن توجههم الذهنى الإيجابى ، فيلاحظ أن الكثير من الأطفال ، بالمقارنة بالبالغين ، يتغلبون بصورة حسنة على عجزهم وأمراضهم الخطيرة ، فبدلاً من الاكتئاب يحتفظ الطفل بقدر من السعادة والتفاؤل عند مواجهة المواقف الصعبة .

فعندما سئل أحد الأطفال ، البالغ من العمر أحد عشر عاماً ويعانى من حالة ضمور عضلات الأطراف ، عما يراه بشأن مستقبله ، أجاب قائلاً : " إذا وجدوا علاجاً لما أعانيه ، فمن المهم أن أفكر فيما سأفعله فى المستقبل " . وهناك مثل آخر لفتاة كانت تعانى من سرطان الدم وتذهب كل يوم إلى المدرسة ، حتى إذا كان ذلك لمدة عشر دقائق فقط ، وذلك حتى تستطيع رؤية أصدقائها والتواصل مع المجتمع .

الفصل التاسع عشر

الحديث الإيجابى للطفل الذى يعيش فى أسرة تتعاطى المواد الكحولية أو المخدرة

أعتقد أنه من المكن أن ينجو الطفل من أزمة أسرية مادام يتم إطلاعه على الحقيقة ويسمح له بالمشاركة فى النتائج الطبيعية للمشاعر التى يجربها الناس عند المعاناة .

" كلوديا بلاك ، إخصائية علاج نفسى ومؤلفة "

لقد وجد أن هناك نسبة كبيرة من الأطفال فى المدارس الابتدائية يتعاطى أحد والديهم الكحوليات أو المخدرات . ويعد اضطراب حياة هؤلاء الأطفال والآثار السلبية على سعادتهم عموماً شديد الخطورة . وقد أصبحت عبارات التعزيز أداة مهمة للعلاج فى يد البالغين ، فسوف نعرض فى الصفحات التالية كيفية تسهيل أساليب وعبارات التعزيز أيضاً لعلاج الأطفال الذين ينشأون فى أسرٍ تتعاطى المواد الكحولية أو المخدرات .

آثار العيش فى أسرة تتعاطى المواد الكحولية

تؤثر أية أسرة تتعاطى المواد المخدرة أو الكحوليات على الطفل بعدة طرق :

- **الهجر / الإهمال** . يحتاج الطفل إلى قضاء وقت مع أبويه وإلى انتباههما وتوجيههما له ، أما عندما يصبح الأب مدمناً للمخدرات أو الكحوليات وتحاول الأم رعايته (أو يحاول الأب رعاية الأم) فلن يكون لديهما وقتاً يقضيانه مع الطفل . ويقول المدرسون إن الأطفال الذين ينشأون فى مثل تلك البيئات الأسرية يأتون إلى المدرسة دون تغذية أو ملابس مناسبة ، كما أنهم يصابون بالأمراض بنسبة أكبر من أقرانهم ويتخلفون فى المهارات اللغوية والاجتماعية .

- **إساءة المعاملة .** غالباً ما تتم إساءة معاملة الأطفال الذين يعيشون فى أسر تتعاطى المخدرات أو الكحوليات ، فيبدو أن الكحوليات على وجه الخصوص تجعل الدنيا قاتمة فى وجه المتعاطى ، فتظهر لديه النزعة إلى العنف مما يؤدى به إلى التورط فى إصدار إهانات لفظية أو بدنية .
- **الإفراط فى الحذر .** تخلق الأسر التى تتعاطى المواد الكحولية والمخدرات جواً من عدم اليقين ونقص التنبؤ الاستنباطى . فالأب السكير قد يكون لطيفاً فى أحد الأيام وفى اليوم التالى ينفجر غاضباً تحت وطأة السكر . وبالمثل تأخذ الأم طفلها من المدرسة يوم الاثنين ، وتصل يوم الثلاثاء متأخرة عن ميعادها بساعتين ، ويؤدى غالباً ضغط الحذر الدائم إلى مجموعة أعراض نفسية وبدنية كالأرق ، والكوابيس ، والتبول أثناء النوم ، وعدم القدرة على التركيز فى المدرسة .
- **عدم القدرة على تأجيل المكافأة .** لأن الآباء الذين يقعون تحت تأثير المخدرات لا يوفون بالتزاماتهم ، لذا شعر أطفالهم بأن عليهم انتزاع مكافأتهم الآن وليس بعد ذلك لأنها قد لا تأتى غداً . وهذا السلوك الإجبارى يصعّب من إنهاء الواجب المدرسى ، أو التورط فى أى شكل من أشكال الانضباط الذاتى .
- **تكوين صورة مزيفة عن الذات .** لا يمكن أن يعيش الأطفال الذين نشأوا فى أسر تتعاطى الكحوليات والمخدرات شخصياتهم الحقيقية ، وهم لكى يحيوا فإننا نجدهم يعيشون أدواراً معينة مثل دور البطل أو الطفل التائه ، أو مصلح ذات البين ، أو كبش الفداء ، كما أنهم يظهرون الاعتماد المشترك مثل التخفيف من حدة الخلافات ، والاعتناء بالأطفال الآخرين ، وتحمل مسئولية آلام الآخرين .

وهذه النماذج ليست مقصورة على الأسر التى تتعاطى الكحوليات ولكنها تظهر فى أية أسرة تتهاون فى أداء دورها المنوط بها ، ولحسن الحظ لا ينبغى على هؤلاء الأطفال الانتظار حتى منتصف العمر للاستشفاء ، ويمكننا إعطاؤهم بداية مبكرة فى رحلتهم العلاجية عن طريق منحهم فرصة استكشاف مشاعرهم فى موضع آمن ومدعم .

دور " الشاهد " فى تقويم مشاعر الطفل

تتسبب صدمة التنشئة فى أسرة تتعاطى المواد الكحولية والمخدرة فى جعل الطفل يشعر بالآتى :

- الخوف (من الهجر أو الإيذاء) .
- الغضب (من أبويه لخداعه) .
- الارتباك (لظهور أمه وهى مخمورة) .
- عقدة الذنب (أنه سبب المشكلة) .
- الحزن / الألم (لأنه لا يقف أحد بجانبه) .

ويحتاج الطفل ، الذى نشأ فى أسرة تتعاطى المواد الكحولية أو المخدرات ، أكثر من أى شيء آخر إلى الثقة وإلى من يساعده ويستمع إلى مشاعره ويؤيده . وهذا " الشاهد " الذى تحدثنا عنه فى الفصل الرابع يمكن أن يكون أى شخص كأحد الجيران ، أو الأقارب أو مربية الأطفال ، أو المدرب ، أو المدرس ، أو قائد الكشافة ، أو مشرف المدرسة ، أو الإخصائى النفسى ، أو صديق ، حتى إن الشاهد قد يكون هو الشخص المدمن نفسه إذا وصل إلى نقطة الشفاء والتعافى .

ويقول الشاهد للطفل : " أحب أن أسمع حكايتك ، وأثق فيما ينبغى عليك قوله " ، ثم يستمع باهتمام لما ينبغى على الطفل قوله ، مع تركه يتحدث كما يحلو له ، ويعكس مشاعر الطفل كأن يقول مثلاً : " لابد أنه كان مفزعاً أن ترى والدك يُغشى عليه " ، أو " تبدو كأنك تشعر بالحزن لرؤيتك أمك وهى مخمورة " .

ويعد العلاج باللعب إحدى طرق مساعدة الطفل لسرد قصصه . حيث يضع إخصائى العلاج النفسى مجموعة من الدمى على شكل أرانب على الأرض ويسأل قائلاً : " أى هذه الأرانب تشرب الخمور ؟ " فيشير الطفل عندئذٍ إلى أحد الأرانب ويقول : " هذه أمى (أو أبى) " ويبدأ فى سرد قصته ، وتعد هذه العملية فعالة وخاصة بالنسبة للأطفال فى عمر ما قبل المدرسة وفى المراحل الأولى من المدرسة .

كما يمثل السماح للأطفال بالحديث عن مشاعرهم أسلوب تعزيز فى حد ذاته . فعندما ينفس الطفل عن ألمه ، وخجله ، وخوفه ، وغضبه ، وحزنه ، عندئذٍ يمكنه التخلص من آلامه . وعندما يعتقد الطفل أنه لا يوجد مكان آمن يحكى فيه

قصته فسوف يعمل عندئذٍ على كبح مشاعره ، ويظل هذا الألم الذى يتم التخفيف منه كامناً لسنوات ثم يتم إخراجه بطريقة غير مناسبة . وللحصول على أساليب التعزيز التى تدعم مشاعر الطفل يرجى الرجوع إلى الفصل الثالث " تقدير الحديث الإيجابى للأطفال " .

تطبيق

يدمن والد " كلايد " - عشر سنوات - الشراب . ودائماً ما يقلق " كلايد " من ذلك الأمر . لذا فهو عصبى دائماً ومضطرب ولا يمكنه التركيز فى المدرسة .

وعن طريق التحدث مع مشرفه فى المدرسة ، حدد " كلايد " شعورين من مشاعره يحس بهما . الأول ، الشعور بالخوف حيث كان " كلايد " يخاف من موت أبيه وعدم اعتناء أحد به بعده ، والثانى أن " كلايد " كان غاضباً أيضاً من تصرفات أبيه التى لا تراعى احتياجاته أو مشاعره .

وبعد التعبير عن مشاعره ، شعر " كلايد " بالتحسن . وإليك بعض عبارات التعزيز التى أعطته الضوء الأخضر للتعبير عما يشعر به من آلام .

عبارات تعزيز " كلايد "

(يقولها المشرف المدرسى للطفل)

لا بأس أن تغضب من والدك .

يساعدك التعبير عن غضبك فى الشعور بالتحسن .

لا بأس أن تشعر بالخوف .

لا تخف مما حدث لأبيك فستجد من يدعمك .

هناك أناس يهتمون بأمرك .

إخبار الطفل أن الذنب ليس ذنبه

إن أى طفل تم شحنه بالمخاوف والآلام ، فى سنوات عمره المبكرة ، سوف يعتقد قائلاً : " إذا كنت قد ابتليت بمثل هذه الأشياء ، فلابد أن لى يدًا فى ذلك ، لابد أننى ارتكبت خطأ ما . فأنا سبب معاناتى " .
" أليس ميللر ، إخصائية علاج نفسى ، وباحثة ومؤلفة "

يمكن للطفل فى سن الثالثة أن يحكم على خطأ شىء ما فى الأسرة ، وللأسف يؤدى به تفكيره غير المنطقى المتمحور حول " الأنا " إلى الاعتقاد بأنه سبب المشكلة ، ويعمل أحد الأبوين أو كلاهما على تقوية ذلك الاعتقاد ، فمثلاً قد يطلب الأب من الطفل أن يتوقف عن الضوضاء ، لأن ذلك سبب فى أن تلجأ الأم إلى السكر .

ونتيجة لمثل تلك الرسائل ينمو لدى الطفل اعتقاد خاطئ مفاده : " إننى سبب سكر أمى " ولأنه يشعر بالمسئولية عن إدمان أحد والديه فهو يعتقد أيضاً أنه يمكنه تغيير سلوكه وسوف يتصرف ببراعة وذكاء وبأسلوب مساعد ، سيفعل أى شىء لحث والديه على التغيير .

هذا ويعتبر الافتراض الذى فحواه : " أنا المسئول عن آلام والدى ومن ثم فإن اللوم يقع علىّ أنا " هو افتراض خاطئ تماما ، حيث لا يمكن للطفل أن يتسبب فى إدمان والديه أو أحدهما ؛ ومن ثم فهو ليس مسئولاً ولا يمكنه أن يكون مسئولاً عن سلوك البالغين ، وهناك عبارة بسيطة تعبر عن الحقيقة الواقعة تحل محل هذا الاعتقاد الخاطئ وهى : " إن الذنب ليس ذنبك " ولا يمكن المبالغة فى تأكيد قوة هذا الإدراك . وعندما يفهم الطفل أن الذنب ليس ذنبه فسيتمكن من التخلص من الاعتقاد بأنه إنسان سيئ وغير محبوب .

كما تعتبر عبارات مثل " إنه ليس ذنبك " تأكيدات مبنية على الواقع يمكن استخدامها بجانب عبارات التعزيز ، وإليك بعض العبارات الإضافية الواقعية التى يمكنك استخدامها لدعم عدم إحساس الطفل بالذنب :

عبارات تعزيز وعبارات واقعية

(تقول ما فحواه " إن الذنب ليس ذنبك ")

يقولها الشاهد للطفل

إن الذنب ليس ذنبك .

لا يمكنك التسبب فى إدمان أحد للكحوليات .

إنها مشكلة أبويك وليست مشكلتك .

إنه ليس ذنبك أن يتشاجر أبوك وأمك

إنه ليس ذنبك أنهم لا يعتنون بك .

إنه ليس ذنبك أن يدمن أحد والديك أو كلاهما الكحوليات

أنت محبوب .

وهناك طريقة أخرى بالنسبة للطفل للتخلص من الإحساس بالمسئولية عن سلوك والديه وهى ترديد " دعاء السكينة " الذى ينتشر استخدامه فى الخط الساخن لعلاج مدمنى الكحوليات ، ويحب الأطفال هذا الدعاء ، حيث يسهل عليهم تعلمه ، وعند تكراره يعمل كعبارة تعزيز .

دعاء السكينة

إلهى ، ارزقنى السكينة لقبول ما لا حيلة لى فيه ،
والشجاعة لتغيير ما يتسنى لى تغييره ، وارزقنى
يا إلهى الحكمة لمعرفة الفرق بينهما .

تطبيق

كان " ديفن " ـ عشر سنوات ـ حائراً بين أبيه المدمن للعمل وأمه التى تتقبل ذلك وتتأثر به أيضاً . وأثناء جدالهما ، انحاز " ديفن " فى البداية لأبيه ثم بعد ذلك لأمه . وبعد ذلك شعر بالغضب والحيرة ، واستطاع " ديفن " بمساعدة مشرفه المدرسى إدراك أن مسئوليته الأولى هى سعادته الشخصية . وإليك بعض عبارات التعزيز التى كوّنها "ديفن " :

عبارات تعزيز " ديفن "

لا يتشاجر والداى بشأنى .

يمكننى إبعاد مشاكل والدىّ عن ذهنى وأدعهما يهتمان بمشاكلهما الخاصة .

لم أتسبب فى إثارة المشاكل بينهما .

عن طريق البعد عن المشاجرات يمكننى إيجاد حل لمشاكلى الخاصة والاهتمام بنفسى .

اختراق دائرة الإنكار

يعد الإنكار أحد الأعراض التقليدية للأسر التى أدمنت المواد المخدرة والكحوليات ، فمثلاً : رأت " سوزى " ، البالغة من العمر سبع سنوات ، أمها فاقدة الوعى فى حجرة المعيشة من أثر تعاطى الشراب ، وفى صباح اليوم التالى تساءلت قائلة : " لماذا كانت أمى تنام على الأريكة هكذا ؟ " فأجاب عليها والدها قائلاً : " كانت أمك متعبة جداً ولم تستطع الصعود إلى غرفة النوم ". وهناك أيضاً مثال آخر وهو " زاك " البالغ من العمر عشر سنوات الذى كان يستيقظ فى منتصف الليل على صوت شجار عنيف بين أمه وأبيه وهما يصعدان إلى غرفة النوم ، وفى اليوم التالى تذهب الأسرة إلى حديقة الحيوان كما لو لم يحدث شىء حيث لم يقل أحد كلمة عن خلاف أمس .

ويسبّب هذا النوع من التواصل ضرباً من الجنون ، ففى كلتا الحالتين يعرف يقيناً أن هناك خطأ ما ، ولكن لا يقر أحد بذلك ، وسيبدأ بالتالى الشك فى صحة يقينه فى الأمر ، ولن يثق بعد ذلك فيما يرى ويسمع ، وما يشعر به .

ويمكنك كشاهد أن تساعد الطفل على كسر دائرة إنكار أسرته بالاستماع إلى حكايته ومساعدته فى التعبير عن مشاعره . فمثلاً ، بعد سماعه للمواقف السابقة يمكن للشاهد أن يقول : " لابد أنه كان مفزعاً أن ترى أمك فاقدة للوعى " ، أو " تبدو لو كنت مرتبكاً من غضب أبيك وأمك الشديد فى لحظة يتبعها الهدوء فى اللحظة التالية " . فعندما يسمع الطفل مفاهيمه وقد أقر بصحتها فسيصبح لسان تفكيره : " يصدقنى شخص ما ، ربما لست مجنوناً على أية حال " ، فمادام قد تم توثيق مفاهيمه فسيمكنه الثقة فى نفسه مرة أخرى .

عبارات تعزيز التغلب على الإنكار

(يقولها الشاهد للطفل)

أنت ترى الحقيقة بوضوح حتى إذا أنكرها أبوك وأمك .

يمكنك أن تثق فيما ترى وتشعر به .

يمكنك أن تثق فيما تعرف .

يمكنك أن تثق فى نفسك .

مساعدة الطفل على الاعتناء بنفسه

لا يستطيع الآباء تلبية احتياجات الطفل فى الأسر التى تتعاطى المخدرات والكحوليات ، لذا ينبغى على الطفل أن يسأل : " كيف أجد طرقاً للاعتناء بنفسى إذا لم يستطع أبى وأمى العناية بى ؟ " . وإليك بعض الطرق الجيدة التى يتواصل بها الشاهد مع الطفل :

- تعد أهم مهارة فى التعلم هى طريقة طلب المساعدة ، عليك إيجاد شخص أمين للتحدث معه ، وتكوين العلاقات مع من تثق بهم من البالغين الآخرين .

- عليك إيجاد أماكن وأناس تطمئن إليهم للاستغاثة بهم عندما ينفلت زمام الأسرة ، مثل أحد الأقارب أو الجيران واكتب قائمة بأرقام الهواتف التى يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة ، مثل رقم هاتف المشرف المدرسى أو الخط الساخن لحل الأزمات .
- عندما يكون منزلك مشوشاً للغاية ولا يصلح للمذاكرة ، فيمكنك أن تطلب من مدرسك السماح لك بالبقاء فى الفصل ساعة أو ساعتين بعد ميعاد المدرسة أو يمكنك الذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء والمذاكرة هناك .
- احتفظ ببعض النقود فى حافظة نقودك حتى إذا كنت فى مطعم مع والدك الذى قد يفقد الوعى من أثر تعاطيه الشراب فيمكنك أن تطلب أن يوصلكما أحد بالسيارة إلى المنزل .
- احرص على حضور مجموعات الاثنتى عشرة خطوة للأطفال مثل " ألاتين Alateen " أو " الاتوت Alatot " أو أية مجموعة دعم مشابهة .
- قم بإيجاد موارد وأنشطة إيجابية بعيداً عن المنزل ، حيث يمكنك تلقى التشجيع والدعم ـ مثل الرياضة أو الاشتراك فى أحد الأندية .
- اعتن بجسدك ، وامنحه الراحة والغذاء المناسبين وتجنب المدرّات ، وبخاصة إذا كان يشيع تعاطى المخدرات فى أسرتك .

وقد وضعت عبارات التعزيز التالية خصيصاً لتقوية اعتقاد الطفل فى قدرته على التواصل وطلب المساعدة ولمن يعيش اللحظة الراهنة فى ظل خطر أسرة تتعاطى المخدرات والكحوليات ، فقد تمثل معرفة وتطبيق عبارات التعزيز هذه على النفس مسألة حياة أو موت .

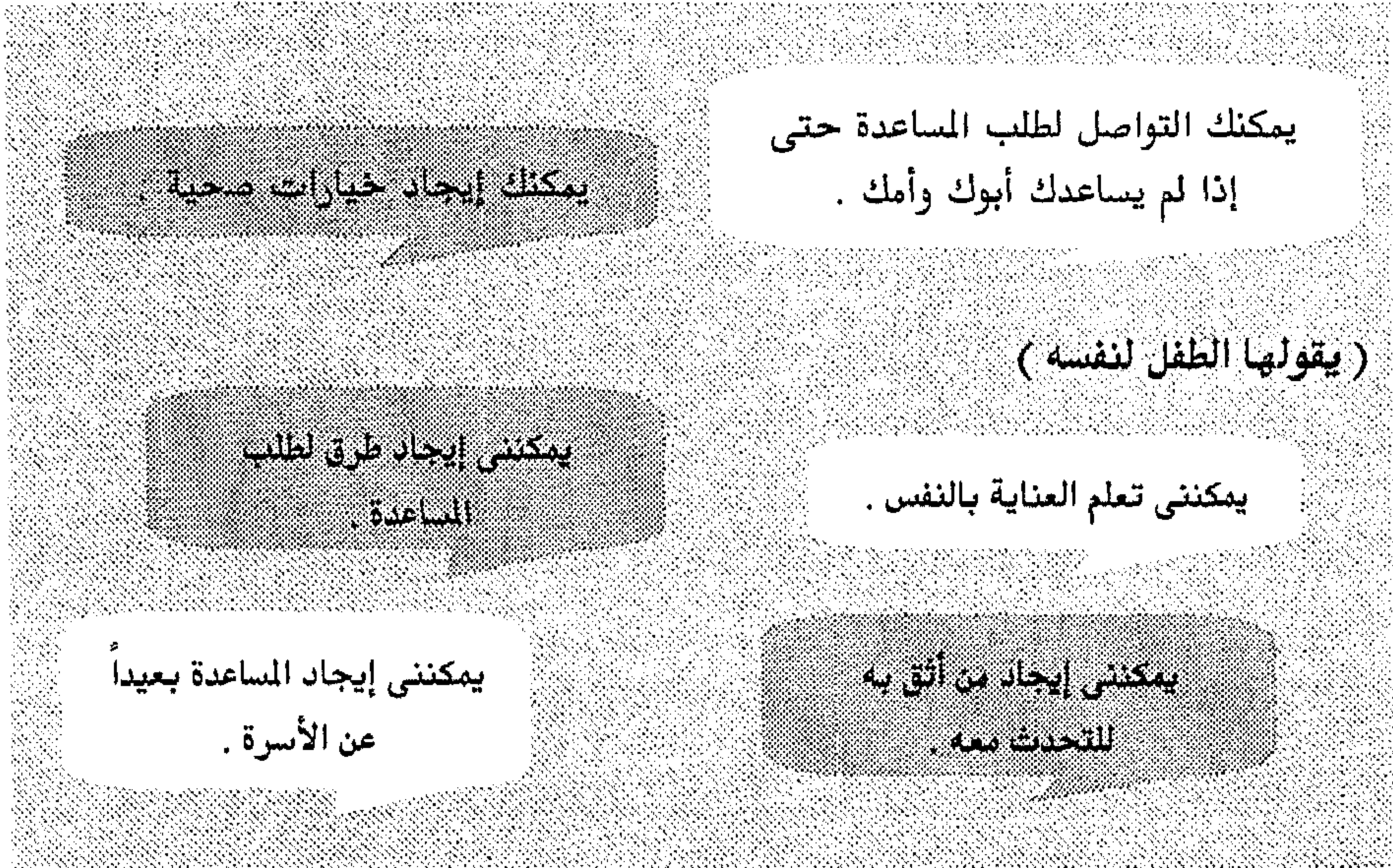
عبارات تعزيز المقاومة والعناية بالنفس

(يقولها الشاهد للطفل)

يمكنك إيجاد من تأمنه للتحدث معه

يمكنك إيجاد طرق آمنة للوصول إلى المنزل عندما يصبح أبوك أو أمك مخمورين .

تابع ←



تعلم أن يكون الطفل طفلاً

ذكرنا سابقاً أنه عندما لا يؤدى الأبوان وظيفتهما فسيضطلع أحد الأطفال بدور الأب - أو الأم - المفقود وسيرعى المدمن أو الأطفال الآخرين فى الأسرة ، وهذا الطفل الذى يكلف نفسه بقدر كبير من المسئولية يطلق عليه " الطفل البطل " ، ولأنه مشغول جداً بالتصرف مثل البالغين ، فلا يعيش الطفل البطل طفولته أبداً ، كما قال " طفل بطل " يعيش فى مرحلة المراهقة : " عمرى خمسة عشر عاماً وأعيش كما لو كان عمرى ستة وعشرين عاماً " .

ويمكن للشاهد البالغ الذى يعى ذلك الاختلال فى التوازن أن يشجع الطفل على مزيد من اللعب والاشترك فى الأنشطة المرحة مع الأطفال فى مثل سنه . ولمساعدة أطفال المرحلة الثالثة الابتدائية للخروج من " دائرة المسئولية " يطلب منهم المشرف المدرسى أن يرسموا بأصابعهم على طاولة نظيفة باستخدام أحد أنواع الحلويات . وبعد تغلبهم على ما يعوقهم فى البداية ، فإنهم ينخرطون فى العملية ويسببون الكثير من الفوضى ، وفى اليوم التالى يكوّنون كومة من أوراق النباتات ثم يقفزون عليها ويندهشون من المتعة التى حصلوا عليها .

وبعد ذلك ، ردد المشرف عبارات التعزيز التالية معهم :

عبارات تعزيز حياة الطفولة

(يقولها المشرف المدرسى للمجموعة)

من الطبيعى أن تكونوا أطفالاً .

من الطبيعى أن تستمتعوا باللعب .

يمكنكم إيجاد وقت للمتعة .

لا ينبغى عليكم أن تلعبوا دور الأمهات طوال الوقت .

لا ينبغى عليكم أن تلعبوا دور الأب طوال الوقت .

يمكنك استخدام عبارات التعزيز السالفة بنفسك إذا كنت أحد هؤلاء الذين يعيشون دور " الطفل البطل " ، وأنت الآن أحد الآباء المشغولين بالعمل أو أحد المتخصصين ، وكولى أمر لا بأس عليك أن تأخذ فسحة من الوقت لتلبية احتياجاتك الخاصة !

الاعتراف بالاستشفاء

يمكن للطفل أن يبدأ التعافى منذ مرحلة الطفولة ومن ثم يحرر نفسه من تحمل عبء الآلام فى المستقبل ، ويمكننا مساعدة الأطفال لاختيار العلاج بطرق متعددة :

١. **أن تكون نموذج علاج بالنسبة لهم .** إذا كنت أباً أو أماً فى أسرة تدمن المخدرات أو الكحوليات ، فيمكنك اختيار العلاج لنفسك . عليك بإنجاز كل عمل لم تكمله حتى تكون نموذجاً للشخص الذى يلبى كل طلباته . وكما اقترحت مجموعة الاثنتى عشرة خطوة ، أصلح الأمور بينك وبين أطفالك ، واعتذر عن عدم وقوفك بجانبهم ؛ ثم ابدأ فى تلبية متطلباتهم بطريقة لم تألفها من قبل . وحيث إن الأطفال متسامحون لأبعد الحدود ، فهم سوف يحبونك ويمدحونك متى تواصلت معهم .

وقد يكون العام الأول فى شفاء أحد الوالدين صعباً على الأطفال . فربما كان النظام القديم مؤلماً ، إلا أنه كان مألوفاً على الأقل . بالإضافة إلى أن الآباء

يستغرقون الكثير من الوقت فى علاج أنفسهم ، وفى إجراء العديد من المقابلات والعمل على علاجهم الشخصى ، فقلما يتواجدون كما كان فى السابق . فإذا كنت مثل ذلك الأب أو تلك الأم فعليك التأكيد لأسرتك أن هذا العمل سيصب فى مصلحة الجميع على المدى الطويل .

٢. **توعية الطفل بطبيعة إدمان الكحوليات والمخدرات** . وضح له أن الذين يشربون الخمور ويدمنون المخدرات ليسوا شياطين ؛ وإنما هم مرضى ويرتكبون أشياء تضرهم .

٣. **ساعد الطفل على تكوين رؤية للأسرة الصحية التى تؤدى وظيفتها على أكمل وجه** . اسأله : " ما الذى تراه فى الأسر الأخرى وتحبه ؟ " وشجعه على قضاء الوقت مع الأسرة الكاملة والمستقرة ، فسوف يمنحه هذا الصحة ليضفيها على نفسه ويطبقها عندما يكوّن أسرة فى المستقبل .

٤. **شجّع الطفل على السعى وراء الدعم علاجياً أو فى مجموعات الاثنتى عشرة خطوة مثل " ألاتين " و " ألاتوت "** . حيث يمكن للطفل الاشتراك فى أنشطة علاجية لسرد حكايته والاستماع إلى حكايات الأطفال الآخرين ، ويضيف هذا الاعتراف الانعكاس الذى تقدمه المجموعة إلى دعم الشاهد البالغ .

ولم تتوافر قبل ذلك معلومات عن كيفية حدوث العلاج فى الأنظمة الأسرية . وعلى الرغم من كثرة المشاكل ، إلا أنه تم التكيف معها باستخدام أدوات رائعة مناسبة لهم . وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكنها إرشاد الطفل أثناء عملية الاستشفاء :

عبارات تعزيز للاستشفاء

(يقولها الشاهد للطفل)

يحدث الاستشفاء الآن .

يمكنك أن تشعر بتحسن حالتك .

يمكنك إيجاد طرق جديدة لعلاج مشاعرك السلبية .

يمكنك اختيار علاقات سليمة ومبهجة .

تابع ←

قد يكون الأمر شاقاً ومربكاً الآن ، لكن ستتحسن الأمور .

تطبيق

يشعر الأطفال فى الكثير من الأحيان بالإغراء لاحتساء الشراب لعلاج المشاكل التى تقابلهم مثلما يرون آباءهم يفعلون ، فعندما لاحظت عمة " كريستن " البالغة من العمر ستة عشر عاماً أن " كريستن " بدأت تتعاطى الكحوليات قالت لها : " إن شرب الخمر لن يجعلك تشعرين بالتحسن كما تتعلمين من أمك وأبيك ، فعندما يحل عليك الشعور بالحزن يمكنك التحدث إلى أحد الأصدقاء أو يمكنك ضرب وسادة وبذلك يمكنك التغلب على مشاعرك بطريقة سليمة " ، " ثم أعطت " كريستن " عبارات التعزيز التالية لترديدها :

عبارات تعزيز " كريستن "

يمكننى التغلب على مشاعرى بطرق سليمة .

لا أحتاج للشرب على الإطلاق للتغلب على آلامى .

يمكننى السعى فى سبيل العلاج .

ألتزم بحضور جلسات العلاج النفسى .

يمكننى التواصل لطلب الدعم .

وبتشجيع عمتها ، بدأت " كريستن " حضور مجموعات " ألاتين " ثم انتقلت بعد ذلك إلى حضور جلسات العلاج النفسى لمكافحة إدمان الكحوليات .

الفصل العشرون

الحديث الإيجابى للطفل الذى يتعرض للاعتداء

" إن حساسيتنا للقسوة التى تتم بها معاملة الطفل والنتائج المترتبة على مثل تلك المعاملة حتماً ستعمل على وضع نهاية للعنف من جيل إلى جيل " .

" أليس ميللر ، إخصائية علاج نفسى ، وباحثة ، ومؤلفة "

في هذا الفصل ، سنتعرف على طرق لتعزيز الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء وسوء المعاملة . إن الاعتداء على الطفل هو أى تصرف أو سلوك يمثل خطورة أو ضرراً لنمو الطفل وصحته البدنية أو النفسية ، ومثل هذه التصرفات تشمل :

- الاعتداءات البدنية والعقاب البدنى الشديد جداً .
- الإهمال وسوء المتابعة .
- الاعتداء بالألفاظ والاعتداء النفسى .

والآن لنستطلع هذه الأشياء بالتفصيل :

الاعتداء البدنى

الاعتداء البدنى هو الاستخدام المفرط للقوة ضد الطفل مثل : الدفع ، أو الصفع ، أو الضرب بالسياط ، أو الحبس ، أو اللكم ، أو الكى بالنار ، أو الركل . ويحدث الاعتداء البدنى عندما يفشل الأبوان فى توفير الطعام المناسب للطفل ، أو الملابس أو المأوى المناسبين للطفل ، أو فشلهما فى توفير الاهتمام الطبى أو عندما يتركان الطفل وحيداً لفترات طويلة من الوقت .

وفى كتابها الرائع ، " for your own good ـ من أجل مصلحتك " ، توضح " أليس ميللر " أن الأساس المنطقى للعنف ضد الأطفال ينبع من " أساليب التعليم السامة " ـ حيث ترى قواعد التربية العتيقة التى ترجع إلى ثلاثمائة عام أن الطفل ما هو إلا ملكية لأبويه لهما حق التصرف فيه بالتحكم أو الاستغلال أو العقاب ، ولكى يمكن وقف ذلك العنف الذى انتشر تجاه الأطفال ذكرت " ميللر " أنه يجب أن يصبح لدينا الوعى والإدراك للعنف الذى قد نكون عانيناه فى الطفولة حتى لا ننقله فى اللاوعى إلى أطفالنا .

الاعتداء اللفظى والنفسى

يعد الاعتداء اللفظى والنفسى ، شأنه فى ذلك شأن الاعتداء البدنى ، شكلاً من أشكال العنف ، وتزداد حتماً بمرور الوقت خطورة هذه الاعتداءات على الطفل . وتشمل الأمثلة على الاعتداء النفسى ما يلى :

- النقد والحكم الدائمان
- الصياح والصراخ
- إذلال الطفل
- تهديد الطفل .
- مقارنة الطفل بآخر .
- عدم الاعتراف بمشاعره وجعله يشعر بالخجل منها .
- الكذب على الطفل .
- التلاعب بإحساس الطفل بالحقائق .
- عدم توفير الحب والدعم والتوجيه للطفل دائماً .

وللحصول على الوصف الكامل لكيفية تعزيز الطفل المهان لفظياً ، يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بالإهانة اللفظية فى الفصل الرابع (صفحة ٥٤ ـ ٥٧) .

وفى النهاية دعنا نتذكر أن سوء معاملة الطفل تتم ببساطة عن طريق مشاهدة التعدى على الآخرين ، فالأخت التى لا تهان وترى أختها أو أخاها يُصفع على

وجهه قد تشعر بالرعب (حيث إن ذلك قد يحدث لها) ، وتشعر بالعجز (حيث إنها لا تستطيع إيقاف ذلك) ، وتشعر بالذنب (حيث إنها قد نجت من العقاب) ، كما أنها قد تتبنى أيضاً سياسة الظهور بمظهر (البنت الطيبة) أو (الولد الطيب) للنجاة من إهانة مستقبلية قد تتعرض لها ، كما تقوم مشاهدة إساءة المعاملة أيضاً بتعليم الطفل أنه عندما يكبر ويصبح قوياً فسيمكنه لعب دور من يسىء المعاملة .

آثار التعدى فى الطفولة

إن آثار التعدى عميقة الجذور وتتسبب فى مشكلات خطيرة ، فمن المرجح إلى حدٍ كبير أن يصاب الطفل الذى تم التعدى عليه بالأعراض التالية عند الكبر : الخجل ، والإدمان ، والاضطراب فى الأكل ، والاكتئاب المزمن ، والانفصام العقلى عن السعادة الجسدية ، والغضب المزمن ، وضعف الشخصية ، والإفراط فى الحذر ، والحساسية المفرطة ، وانعدام تقدير الذات ، والشعور بنقص الأمان ، وعدم الثقة فى الآخرين والأفكار الانتحارية والتصرفات الجنسية الخارجة وعدم القدرة على إقامة علاقات حميمة .

وإليك بعض الأعراض التى تظهر بعد البلوغ نتيجة لإساءة المعاملة فى عهد الطفولة :

- صعوبة إقامة علاقات حميمة أو المحافظة عليها .
- الرغبة القوية فى العزلة " والاختفاء " بعيداً عن الحياة .
- الاعتلال البدنى المزمن مثل تكرار المشاكل فى الرقبة والظهر والمعدة على الرغم من جهودك المضنية فى العناية بنفسك .
- الشعور بالحزن والخوف والغضب الذى يبدو كأنه لا يمكن السيطرة عليه أو يبدو كأنه يستحوذ عليك .
- نوبات الهلع والغضب والاكتئاب ، والاضطراب فى النوم ، والأفكار الانتحارية التى تتداخل مع مجهوداتك فى الوصول إلى أهدافك المبتغاة .
- إدمان الكحوليات أو المخدرات أو الإفراط فى الطعام للتعويض عن شعورك بالإذلال والخجل وعدم تقدير الذات .

- تعمل علامات الصدمة ، مثل نوبات الهلع وتنميل أجزاء من الجسم والشعور بالانفصال عن جسدك ، على الحد من قدرتك على المشاركة الكاملة فى الحياة .

وتتوقف شدة تأثر الطفل بإساءة المعاملة على زمن وعدد مرات حدوثها وطول فترة حدوثها ، وقد يكون أفضل تلخيص للآثار الضارة للاعتداء هو ما قاله طفل يبلغ من العمر أربعة عشر عاماً لأحد مؤلفى هذا الكتاب : " أريد أن أقول لأبوىّ إن كل أنواع إساءة المعاملة مؤلمة ، لا يهم أى نوع هى ، فالمهم أنها مؤلمة " .

بداية الاستشفاء من التعدى على الطفل

عرفنا فى الفصل السابق أن الطفل الذى يعيش فى أسرة تتعاطى الخمور والمخدرات يمكنه البدء فى الاستشفاء مبكراً ، وهو نفس الشىء بالنسبة للطفل الذى تساء معاملته ، ويمكنه العلاج من إساءة المعاملة حتى فى وقت حدوث التعدى وذلك باستخدام حق الحصول على الدعم من البالغين والأقران .

وبما أن ثلثى إساءة المعاملة والاعتداء تحدث فى الأسر التى يسود بين أعضائها تعاطى الخمور فسوف تسير كثير من المسائل وعبارات التعزيز التى نناقشها بالتوازى مع النقاط وعبارات التعزيز التى ناقشناها فى الفصل السابق .

كسر حاجز الصمت عن طريق المكاشفة

" يعد الوصول النفسى إلى الحقيقة شطراً أساسياً للعلاج " .

" أليس ميللر ، إخصائية علاج نفسى ، وباحثة ، ومؤلفة "

تعد القدرة على الوصول إلى المساعدة أهم مهارة فى الحياة بالنسبة لأى من ضحايا إساءة معاملة الطفل . وتعمل المكاشفة على تحقيق شيئين :

- تحرير الطفل من قيود عزلته المؤلمة .

- إمكانية وقف إساءة المعاملة (بافتراض أن الشاهد البالغ سيتخذ الإجراءات اللازمة) ، فالعنف والاعتداء يحدثان فقط فى أجواء سرية .

تذكر أن كبت الصدمة له آثار خطيرة فى تعميق الضرر النفسى على الطفل ، كما أن الإبقاء على كبت الصدمة داخل النفس أكثر ضرراً من كشف السر الأصلى . وللأسف فإن هناك مجموعة من العوامل تجعل التحدث عن إساءة المعاملة أمراً عسيراً على الطفل ، منها :

- محاولة المعتدى الإبقاء على صمت ضحيته تارة بالرشوة أو التهديد مثل : " إذا تكلمت فسوف أدمرك " وتارة بالتأكيد للطفل أنه لن يصدقه أحد .
- خجل الطفل من سرد حكايته .
- خوف الطفل من اللوم .
- خوف الطفل من فقد أبيه أو أمه إذا تكلم ، وهو ينظر غالباً إلى اضطراب الأسرة على أنه تهديد أشد من إساءة المعاملة نفسها .
- شعور الطفل بحماية أبيه الذى هاجمه وأنه لا يتمنى الزج به فى المتاعب .
- اعتقاد الطفل أن عبء إساءة المعاملة يقع عليه .

حتى عندما لا يتكلم الطفل فسوف يكتشف البالغ المدقق النظر إساءة المعاملة من خلال سلوك الطفل غير المعتاد ، فمثلاً قد يحتج الطفل قائلاً : " لا أريد الذهاب إلى منزل أبى (أو جدى) مرة أخرى " ، أو قد ينهمر باكياً عند رؤية من أساء إليه ، وهناك علامات سلوكية أخرى على الإساءة تشمل : الأحلام المزعجة ، والتبول أثناء النوم ، وعدم الرغبة فى أن يبقى وحيداً ، والانفجار بالبكاء ، والمتاعب فى المدرسة وأمراض الشيخوخة ، وزيادة الوزن وقلة الاهتمام بالنفس والمظهر ، والانزعاج المفاجئ من الأقران من جنس من أساء إليه ، والتصرفات الجنسية الخارجة .

وإذا شككت فى إساءة معاملة أحد الأطفال ، فيمكنك تشجيعه على أن يفتح قلبه لك باستخدام عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز المكاشفة

(يقولها البالغون للأطفال)

يمكنك البوح بسرك .

إذا قال أحد حافظ على السر ، فهذا لأنه يعرف أنه يفعل خطأ ما .

هناك أناس سيصدقونك .

سأساعدك على إيجاد شخص تثق به .

(يقولها الطفل لنفسه)

هناك أناس يمكنني الثقة بهم .

يمكنني إيجاد مساعدة عندما يضربني أحدهم .

يمكنني إيجاد المساعدة عندما يتحرش بي أحدهم .

يعد طلب المساعدة أمراً مفزعاً ولكنني سأفعله .

تطبيق

" أفيت " فتاة في الخامسة عشرة من عمرها ، كان أبوها في البداية يسيء معاملتها ويقسو عليها بشدة ، وقامت أمها كذلك بالقسوة عليها بدنياً ولفظياً ، فشعرت " أفيت " بأنها تريد الانتحار ، لذلك قامت بسرد قصتها لإحدى صديقاتها في الطريق إلى المدرسة . ولحسن حظها تصرفت صديقتها بطريقة حسنة وأحالتها إلى مشرفة المدرسة ، وعندما جربت " أفيت " اهتمام الآخرين ومساندتهم زال يأسها وأفكارها الانتحارية ، وفي مرحلة تالية اتصلت " أفيت " بإحدى الجماعات المساندة التي ساعدتها على إيجاد حياة بديلة .

وبعد مرور الأزمة قدمت " أفيت " لزملائها في الفصل النصيحة التالية : " إذا أسيئت معاملتكم ، فعليكم أن تخبروا أحداً ما مباشرة ، فإذا لم يصدقكم ، فأخبروا آخر حتى تجدوا المساعدة ، فقد انتظرت طويلاً ، فلا تكونوا مثلي " .

الثقة فيما تشعر به

قبل بحث الطفل عن المساعدة ، فهو يحتاج أولاً إلى الثقة بنفسه بالقدر الذى يمكّنه من إدراك أن هناك خطأً ما فى الطريقة التى يُعامل بها ، ويعنى هذا الثقة فى أفكاره ومشاعره ومداركه وردود أفعاله الجسدية ، وفى الكثير من الأحيان سيحاول من اعتدى على الطفل التلاعب بإدراك الطفل للحقائق ويقول له إنه لم يحدث أى خطأ ، فقد يقول من اعتدى على الطفل : " هذا طبيعى ولا داعى للخوف " عندما يعرف الطفل علي وجه اليقين أنه خائف ، وكما قال أحد الأطفال : " لو كان ما فعله أبى أمراً عادياً ، فلم كان يقول لى : أبق هذا الأمر فى طى الكتمان ؟ "

وإليك بعض الرسائل التعزيزية لتشجيع الطفل الذى تم الاعتداء عليه على الثقة فيما يشعر به :

عبارات تعزيز الثقة بالنفس

(يقولها البالغ للطفل)

يمكنك الاستماع لجسدك .

سيخبرك جسدك إذا كان هناك خطأ ما .

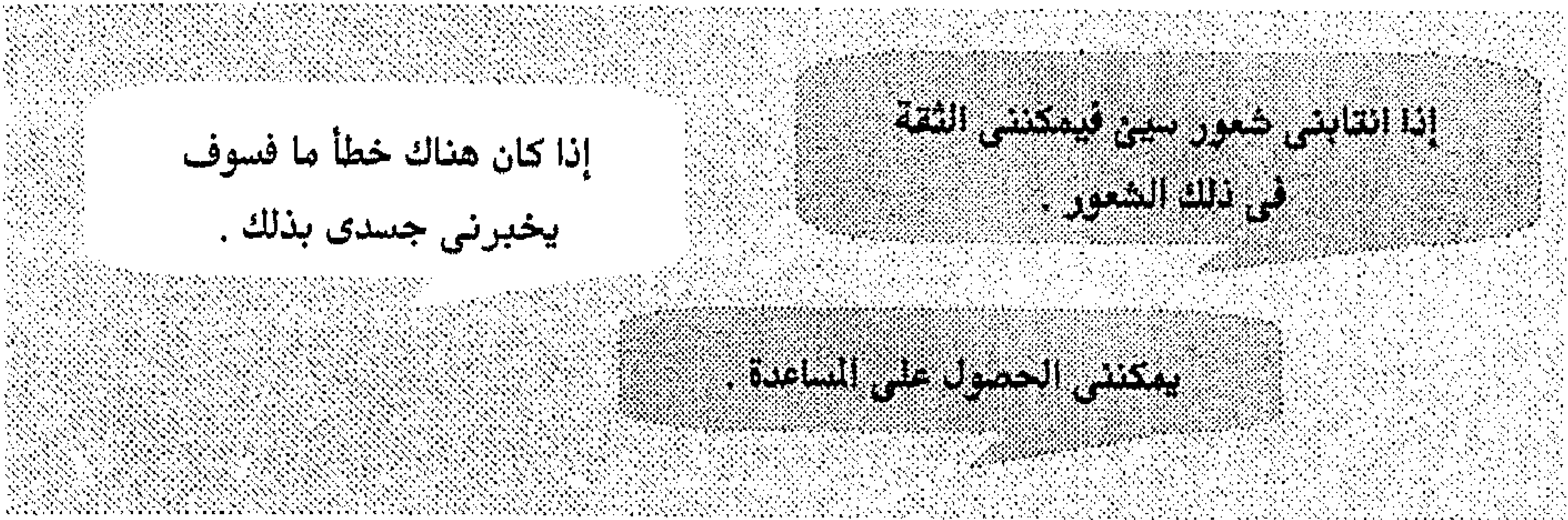
إذا كنت تشعر بشعور مقزز فى الحقيقة داخلك فعليك الانتباه لذلك .

إذا قال جسدك إن هذا الشخص أو ذلك الشيء ليس موضع ثقة أو أمان فهو كذلك .

(يقولها الطفل لنفسه)

يمكنني الإفصاح إذا تحرش بى أحدهم بطريقة تُشعر بالغضب أو الضيق .

تابع ←



معالجة المشاعر الناتجة عن إساءة المعاملة

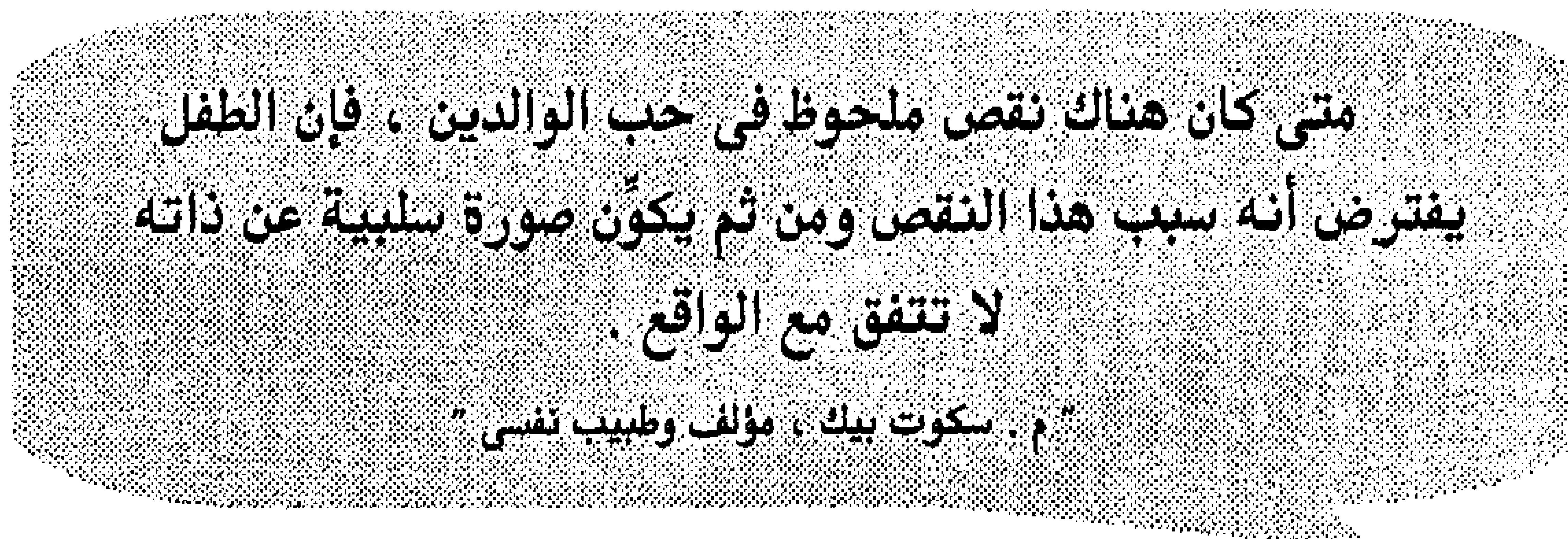
يعمل الاعتداء البدني والنفسي على خلق مشاعر مثل الخجل ، والحزن والغضب والرعب ، ومتى تم الاعتراف بهذه المشاعر وشرع الطفل في الخطوة الأولى للحصول على المساعدة فسيتمكن عندها من الحديث عن هذه المشاعر والتخلص منها ، وبالنسبة للأطفال الصغار يعمل العلاج باللعب على السماح لهم بسرد حكاياتهم والتنفيس عن مشاعرهم عن طريق الدمى واللعب الأخرى ، ويمكن للأطفال الأكبر سناً التحدث في مجموعة أو إلى الإخصائي المعالج .

وفيما يلي عبارتان وضعهما إخصائي نفسي للأطفال الذين أسيئت معاملتهم ، وتلخص هاتان العبارتان بصورة بليغة قوة التحدث عن مشاعر المرء في وضع آمن ومدعم : " إذا كنت تشعر بالسوء مما حدث ، فيمكنك التحدث عن ذلك الشعور السيئ حتى يتضاءل هذا الشعور جداً " .

" تشعر أحياناً بالأسف ويكبر هذا الأسف حتى يجعل جسدك موجعاً ، فعند التحدث عنه ، سيخرج الأسف خارج الجسم ".

والآن لنستوضح بعضاً من أغلب المشاعر الشائعة التي تظهر عند الطفل الذى تعرض للاعتداء وسوء المعاملة .

تبديد الخجل



عندما يتم الاعتداء على الطفل ، فسيفترض تلقائياً مسئوليته عن ذلك الاعتداء ، فبدلاً من رؤيته لأبويه فى صورة سيئة ، فسيكون اعتقاده كالتالى : " لقد فعلت شيئاً سيئاً ، هناك خطأ ما بى ، وأستحق العقاب " ، ويحاول من اعتدى أيضاً أن يلقى باللوم على الطفل بقوله : " لقد دفعتنى إلى فعل ذلك " ، أو " أنت حاد الطبع جداً ولم أستطع تمالك نفسى " ، وتعد أفضل طريقة للتعامل مع ذلك هى أن تقول للطفل : " الذنب ليس ذنبك " . ويستغرق اعتقاد " إنه ذنبى " وقتاً لتغييره ، وفى بعض الأحيان يعزو الطفل الأكبر سناً الاعتداء بقوله : " لقد مر أبى بحياة شاقة " ، أو " لقد أساءت والدة أمى إليها " ، وفى الوقت الذى قد تكون فيه هذه الأسباب صحيحة لسلوك الأبوين إلا أن ذلك لا يعطيهما العذر للإبقاء على شعور الطفل بالمسئولية عن سوء المعاملة وفى نهاية المطاف سيتقبل الطفل أنه لم يسبب الاعتداء ـ بل إن والديه هما اللذان اعتديا عليه وهما سبب المشكلة .

تطبيق

كان والد " جانى " يتحرش بها عندما كان عمرها أربع سنوات ، وفى البداية تقبلت ذلك اعتقاداً منها بأن ما تفعله ما هو إلا طريقة خاصة للاقتراب من والدها . وبعد ذلك أدركت خطأ ذلك وشعرت بالخجل الرهيب . وعندما اكتشفت السلطات الأمر تم إبعاد أبيها عن المنزل . وبعد الاستماع إليها وهى تلوم نفسها بسبب مغادرة أبيها المنزل ، قال لها إخصائى نفسى : " لم يكن ذنبك أن يبعد والدك عن المنزل ، أريدك أن تقولى إنك إنسانة قيمة ومحبوبة وإن الناس يحبونك " .

وللمزيد من عبارات تعزيز علاج الخجل ، يرجى الرجوع إلى الفصل الخامس " استخدام الحديث الإيجابى لبناء تقدير الذات " (صفحة ٨٤ ـ ٨٦) .

الخوف والرعب

إن الطفل الذى ينشأ فى أسرة مدمنة للكحوليات أو المخدرات يعيش فى خوف ورعب دائمين ، وهذه المخاوف تشمل :

- الخوف من الهجر والحرمان .

- الخوف من الضرر البدنى .
- الخوف من التحرش والعدوان .
- الخوف من فقدان أحد الأبوين .
- الخوف من الابتعاد عن المنزل .

وإذا كنت أحد البالغين المدعمين لحياة الطفل ، فعليك أن تؤكد أنك ستبذل ما فى وسعك للحفاظ على أمنه وحمايته ، حيث قال أحد المستشارين النفسيين : " كنت أتمنى ألا يحدث لك ذلك ، وأنا آسف جداً على إلحاق الأذى بك ، وآسف على فزعك وأن أحداً لم يقف بجانبك لمساعدتك ، أما الآن فمعك من يساعدك " ، وقد ترغب فى مشاركة الطفل الذى تلقى الإساءة ببعض عبارات التعزيز للتغلب على المخاوف المذكورة فى قائمة فى الفصل الثامن .

الحزن

يقصد بالطفولة تلك الفترة القيمة التى يتم فيها الحفاظ على أمان الطفل من قبل البالغين من حوله ، ويجرب الأطفال الحزن على خسارتهم لطفولتهم وبراءتهم قبل الأوان .

وتتعلق عاطفة الاشتياق بالحزن ، وهى الحنين العميق إلى اختلاف الأشياء فى السابق عما هى عليه الآن ، وتشمل الأمثلة على ذلك تمنى وجود الوالدين الغائبين دائماً ، والاشتياق إلى السلام الذى تبدد منذ فترة طويلة ، وتمنى شخصية بطولية تأخذ الطفل بعيداً عن موقف يمثل صدمة بالنسبة له ، ويحتوى الفصل التاسع " ما يقال عند الشعور بالحزن : الحديث الإيجابى للتغلب على الفقدان ، والطلاق ، والاكتئاب " على عبارات تعزيز لمساعدة الطفل على التغلب على الفقدان .

الغضب

> إذا ضُرب الطفل ، فعليه إذن أن يكون قادراً على الصياح والغضب للدفاع عن نفسه ضد الحماقة والشر ، وسيعمل مثل ذلك الاحتجاج على صحة الطفل النفسية وكرامته .
>
> " أليس ميللر ، إخصائية علاج نفسى ، وباحثة ومؤلفة "

الطفل الذى يُعتدى عليه يكون غاضباً دائماً ، فهو يشعر بالغضب من انتهاك آدميته ، وخداعه ، واستغلاله ، والمعاملة الظالمة التى يتعرض لها ، ويمكن للطفل التعبير عن غضبه بطريقه بناءة بجعله يتحدث عن مشاعره أو بتفريغه بدنياً (ركل وسادة أو إحداث ضجة عالية) وعندما يصف الطفل غضبه فإنه يستجمع قوته التى بإمكانها حمايته من التعسف والاعتداء في المستقبل ، ويطلق إخصائيو العلاج النفسى على الغضب لقب " العمود الفقرى للعلاج " .

وبالعكس ، عند عدم التعبير عن الغضب بطريقة بناءة يتم إخراجه بطريقة هدامة أو اختزانه فى النفس ، والطفل الذى يختزن غضبه داخلياً قد يصاب بالأمراض البدنية أو الميل للحوادث المفزعة ، أو الانتحار ، أو تشويه الذات ، إن جرح الجسد أو إلحاق الأذى به يمنح الطفل الشعور بالحياة ويجب أن يستخدم ذلك كطريقة رمزية للتواصل مع الأب الذى أساء إليه والذى يرتبط ذهنياً بالنسبة للطفل مع الألم .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى ستدعم الطفل للتواصل مع غضبه ممن اعتدى عليه والتعبير عن ذلك الغضب :

عبارات تعزيز الشعور بالغضب

(يقولها البالغون للأطفال)

يمكنك أن تغضب .

لديك سبب حقيقى للغضب .

لك الحق فى الغضب من كلا والديك فقد خذلك كلاهما بطريقته الخاصة .

(يقولها الطفل لنفسه)

إننى غاضب من أمى / أبى .

أشعر بالغضب عندما يضربانى .

أشعر بالغضب عندما لا يدافعان عنى .

لا أريدهما أن يتحرشا بى .

أريد منهما توفير الأمان لى .

يعد هجوم أحد البالغين المسبب الأول والأوضح لغضب الطفل ، كأن يقوم أحد الأبوين بضرب الطفل أو التحرش به أو الاعتداء عليه نفسياً أو بدنياً ، أما المتهم رقم اثنين فهو البالغ " الصامت " أو " الشريك فى الجريمة " الذى سمح بوقوع الاعتداء ، ويصعب على الطفل الاعتراف بالغضب والثورة على الشريك فى الجريمة وهو غالباً المصدر الرئيسى لحب الطفل ، والانفصال عن ذلك الإنسان يعنى فقدان آخر مصدر للدعم .

وفى بعض الأحيان لا يتصرف الشريك الصامت لأنه لا يدرك أثر إساءة المعاملة (فى الوعى على الأقل) ، فمثلاً يفشل من تعرض للاعتداء في صغره فى إدراك أن أطفاله يتعرضون للاعتداء مثله . وفى أحيان أخرى يدرك الشريك الصامت الاعتداء ولكنه لا يستطيع فعل أى شيء لأنه كان يوماً ما ضحية للاعتداء أيضاً ، والأمثلة على الشريك الصامت الضحية فى الوقت ذاته تشمل الأب الذى تعرض للإهانة اللفظية ولا يستطيع حماية ابنه من ثورة غضب أمه ، والأم التى تمت مهاجمتها بعنف ولم تستطع منع زوجها من ضرب ابنها .

اللامبالاة

تعد اللامبالاة هى الطريقة التى يستجيب بها الطفل للاعتداء ، فعندما يصل الاعتداء إلى نقطة معينة ، وعندما تزداد الآلام وثورة الغضب والخوف بصورة يصعب معها علاجها يستمر الجسد الانفعالى فى إغراق نفسه والانغلاق عليها ليحميها من الانهيار الكامل ، ويغمر الطفل شعور باللامبالاة وذلك لضمان العيش ، وكما أكد أحد المستشارين النفسيين ذلك قائلاً : " ينبغى علينا تعليم هؤلاء الأطفال الشعور بكل شيء مرة أخرى " .

ويحاول بعض الأطفال الوصول إلى هذه المشاعر المدفونة بتعاطى المخدرات كطريقة للشعور ، أو لدرء الألم عندما يبدأ فى الظهور على السطح ، وهذا هو سبب أن إساءة المعاملة هى مقدمة الإدمان ، وبديل الإدمان هو العلاج ، فيمكن للطفل استخدام مجموعات دعم الأقران والاستشارة الفردية لاكتساب مفردات مشاعره لصياغتها والتلفظ بها ـ ومن ثم يعالج آلامه دون تعاطى المخدرات .

أساليب الحفاظ على أمان الطفل

ذكرنا فى الفصل السابق أساليب محددة يمكن استخدامها من قبل الطفل الذى يعيش فى أسرة تدمن المخدرات للحفاظ على نفسه في أمان وسلام ، وإليك ـ بالإضافة إلى ذلك ـ بعض الأساليب الأخرى التى يمكن للطفل الذى يُعتدى عليه استخدامها للحفاظ على أمنه :

- ملاحظة مكان وزمان وقوع الاعتداء ، فإذا حدثت إساءة فى نفس المكان والزمان فاذهب إلى مكان آخر .
- ملاحظة الأحداث التى تؤدى إلى التعدى ، فإذا كان أبوك يضربك وهو تحت تأثير الشراب فابتعد عن طريقه عندما يبدأ الشرب .
- إذا كان رجوعك متأخراً من المدرسة يتسبب فى صراخ أحد أبويك فى وجهك فسوف يعمل الرد بالصراخ على توسيع الفجوة فقط ، فبدلاً من إثارة أبويك عليك أن تجد شيئاً آخر لتفعله .
- كوّن قائمة بأعداد من تطمئن إليهم عند حدوث العنف فى المنزل ـ قد يكون صديقاً أو أحد الجيران أو الأقارب أو مشرف المدرسة ـ وخطط لذلك مقدماً واحزم حقائبك وكن مستعداً للمغادرة فى أية لحظة .
- اسع فى سبيل الاستشارة النفسية أو انضم إلى إحدى مجموعات الدعم حيث يمكنك التحدث عن مشاعرك والعمل من خلالها .

وللأطفال حق أصيل فى الحصول على الأمان والحماية ، وللأسف يفسر الطفل الذى تم التحرش به أو الاعتداء عليه حقيقة عدم حمايته كما لو كانت تعنى : " لم أكن أستحق الحماية " ، أو " كان ينبغى أن أكون قادراً على حماية نفسى " . وينبغى علينا أن نقول لهؤلاء إن مسألة حمايتهم ضد من اعتدى عليهم لم تكن أبداً مسئوليتهم بل كانت مهمة أحد البالغين .

تعلّم وضع الحدود

يعد وضع الحدود أسلوباً مهماً للحفاظ على الأمان الشخصى ، وتعد أساليب العنف ضد الطفل والتحرش به من أخطر الانتهاكات لحدود الطفل البدنية ، كما

أن الإيذاء النفسى يعد انتهاكاً لحدود المرء النفسية أو " النفس الداخلية " ، وحماية النفس ضد الاعتداء تعنى العمل على تقوية المرء وتعليمه لكيفية قول " لا " . وسيقوم الطفل المعتدى عليه إما بتكوين حدود ضعيفة (يتخطاها الجميع) أو تكوين حدود صارمة (فيرتد إلى نفسه ولا يسمح لأحد بالاقتراب منها) .

ويمكن للأطفال استخدام عبارات التعزيز لصياغة حدودهم ، وأهم عبارات التعزيز الفعالة بصفة خاصة هى :



تكوين صورة إيجابية عن النفس

يعد تدنى تقدير الذات إحدى النتائج الرئيسية للاعتداء ، حيث يرسل الطفل المعتدى عليه رسائل إلى نفسه مثل : " أنت سيئ " أو " أنت غبى " أو " أنت غير جدير بالاهتمام " أو " أنت لست سوياً " أو " لقد كان ذنبك " . ويمكن إعادة بناء تقدير الذات بالاستبدال بهذا الحديث النفسى الظالم الحديث النفسى الباعث على الحب ، ويحوى الفصلان الخامس والسادس مجموعة متنوعة لعبارات تعزيز بناء

تقدير الذات والصورة الإيجابية عن الجسد التى تعمل على نجاح علاج الأطفال المعتدى عليهم .

وينبغى عدم تقديم هذه التعزيزات قبل الأوان بسبب الإحساس الحاد بالخجل الذى يشعر به الطفل المعتدى عليه نفسياً بالإهانة ، فعندما يقال للطفل المعتدى عليه نفسياً فى البداية إنه على ما يرام ومحبوب أو يمكنه فعل أشياء عظيمة فسيكون المفهوم لديه غير قابل للتصديق لدرجة أنه يشعر بأنه غير جدير به ، وعلينا الانتظار حتى يبتعد بصورة مناسبة فى نقاهته قبل ترديد تعزيز تقدير الذات .

الخروج من دور الضحية

يفضل الطفل الذى تم الاعتداء عليه أو وقع ضحية أن يلعب بلا وعى منه دور الضحية فى نواح أخرى من حياته ، وتشمل سلوكيات الضحية : إيجاد آخرين ليستغلوه ، ولا يدافع أبداً عن نفسه ، والظهور بمظهر كبش الفداء دائماً ، والوقوع فى مشاكل فى المدرسة . وتعمل هذه السلوكيات على تقوية الاعتقاد الذى يشير إلى أن هناك خطأ ما .

ولا ينبغى على الطفل الذى وقع ضحية الاعتداء أن يعيش دور الضحية للأبد ، ويمكنه أن يعى سلوكيات الضحية التى يقوم بها ويتعلم تكوين خيارات جديدة وذلك بمساعدة البالغ أو الأقران المدعمين .

تطبيق

كرر " ليانج " ، ضحية الاعتداء البدنى ، تمثيله دور الضحية بتكرار إرساله إلى مكتب مدير المدرسة ، وقالت له مشرفة المدرسة ذات يوم : " حاول يا " ليانج " أن ترى كيف تعرض نفسك للفشل فعند طردك من الفصل اسأل نفسك : ما الذى يجعلنى الوحيد الذى يقع فى المتاعب ؟ وإذا بدا لك أن المدرسة تستهدفك فاسأل نفسك : لماذا تسعى ورائى ؟ وهل هناك طريقة استفززتها بها ؟ " . وبعد التفكير فى الأمر لبعض الوقت اعترف " ليانج " بالطرق الدقيقة التى كان يجر بها المتاعب على نفسه مثل التحدث فى الفصل والوصول

تابع ←

متأخراً ، ثم أوضحت المشرفة عندئذٍ أنه يمكنه عن طريق عمل اختيارات مختلفة أن يحصد مجموعة جديدة من النتائج ، وبعد ذلك أعطته المشرفة المدرسية قائمة بعبارات التعزيز التى يمكنه ترديدها للعمل على تقوية قراره بخلع عباءة الضحية ، وإليك القائمة الأصلية :

عبارات تعزيز " ليانج " لصرف ذهنه عن لعب دور الضحية

يمكننى إتاحه خيارات جديدة لنفسى .

لن ألعب دور الضحية بعد ذلك .

إننى إنسان قوى .

سأسعى فى البحث عن أناس عطوفين معى .

يمكننى أن أقرر إذا ما كنت أريد مشكلة ما أم لا .

أجلب الخير لنفسى .

واختار " ليانج " أسلوبين من القائمة وقام بتدوينهما على بطاقة مساحتها ٣ × ٥ بوصات وكان يحملها معه . وقد ساعده التركيز على هاتين العبارتين على اختيار السلوكيات الجديدة التى حددها مع مشرفة المدرسة .

وقد ساعدته مشرفته أيضاً على رؤية كيفية ارتباط سلوكياته الخارجة بالتعدى عليه فى المنزل ، فكان رد " ليانج " هو : " ياللعجب ربما كان هذا سبب تصرفى بهذه الطريقة " . كما أدرك أنه بحاجة لمزيد من المساعدة المكثفة لكسر دائرة التعدى عليه .

استرداد الإحساس بالأمل

يعد استرداد الإحساس بالأمل جزءاً مهماً فى عملية العلاج من آثار التعدى . وبسبب طول الفترة التى يتعرض فيها الطفل للضرب الموجع فسيعتقد أنه لن يتغير شيء على الإطلاق وأنه خاسر فى الحياة ، ويمثل مثل ذلك البؤس حاجزاً أمام عملية العلاج .

ويمثل دعم الشاهد البالغ غالباً الخطوة الأولى نحو إزالة هذا اليأس ، وعندما يدرك الطفل أن هناك من يهتم به حقاً فسيكون لسان حاله : " يهتم بى أحدهم ، ربما أستحق ذلك الاهتمام ، ربما هناك أمل مع ذلك ".

وإذا كنت تمثل شاهداً لأحد الأطفال فينبغى توفير الأمل الذى يقوم على أساس من الحقيقة ، فمثلاً لن تعمل عبارة " سيتغير والدك " على دعم الطفل عندما يعتدى عليه والده وينكر ذلك ، إن ما يمكنك قوله هو : " لا ينبغى عليك أن تعانى وحدك بعد الآن ، وسأفعل كل ما فى وسعى لمساعدتك ، فيمكننا معاً تحسين الموقف " ، تم تصرف لمساعدة الطفل .

والأطفال كائنات مرنة حتى إن الطفل يلهب روحه من جديد على أقل بارقة أمل ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكنها خلق الإحساس بالأمل :

عبارات تعزيز استرداد الأمل

(يقولها الشاهد الطفل)

لا يزال هناك أمل .

قد تتغير الأمور .

هناك من سيستمع إليك .

يمكنك تجاوز هذا الأمر .

أنا هنا لأدعمك حتى تتحسن الأمور .

الخروج من تجربة مؤلمة منتصراً

" الضربة التى لا تقتلنى تقوينى "

" فريدريك نيتشه ، فيلسوف "

عندما يتم علاج الطفل من آثار الاعتداء فسيفعل أكثر من " التغلب على الأمر " وسيخرج من التجربة فى الحقيقة بقوى جديدة ، وكما قال أحد المستشارين النفسيين :

لقد تعلمتَ بعض الأشياء عن نفسك وعن الحياة كما لم يتعلم الآخرون أبداً . أما الآن فقد اكتسبت قوى ومعارف وأدوات يمكنك الاستفادة منها فى بقية حياتك ، فعندما تظهر المشاكل في المستقبل يمكنك اللجوء إلى هذه القوى . لقد كانت لديك شجاعة لمواجهة أمر غاية فى الألم . فقد أصبحت إنساناً قوياً مثل " الحديد الذى تحول إلى فولاذ ، فأنت تعيش حياة أغنى وأكثر نضجاً بسبب الوعى الذى اكتسبته .

ويحدث هذا النوع من الإدراك فى سنوات المراهقة عند حدوث الانفصال والقدرة على النظر للأمور بنظرة موضوعية مما يمكنه من رؤية الخير الذى خرج من رحم تجربة سلبية مختلفة ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى تعكس هذا الوعى :

عبارات تعزيز مَن خرج من تجربة مؤلمة منتصراً

(يقولها الشاهد للطفل)

أهنئك على ذلك !

لقد نجوت من ذلك الأمر السيئ .

يمكنك الآن خلق حياة جديدة لنفسك .

أنت الآن أقوى وأكثر حكمة .

أنت الآن أكثر تعقلاً .

الآن يمكنك التواصل مع هؤلاء الذين يمرون بما كنت تمر به ومساعدتهم

عندما يصبح الطفل المعتَدَى عليه معتدِياً

أحد الأوجه المحزنة للتعدى على الطفل هو أن الطفل المعتدى عليه ولم يعالج سيفعل غالباً بالآخر ما فُعل به تماماً ـ كنوع من تحريف معنى القاعدة الذهبية .

فعند ضرب الطفل أو مشاهدته لعملية الاعتداء فسيتعلم كيفية التعدى بالإضافة إلى لعب دور الضحية ، وقد لاحظ الطبيب النفسى " برونو بيتلهيم " هذه الظاهرة فى معسكرات الاعتقال وأطلق عليها " التطابق مع المضطهد " ويمكن أن تحدث عملية إعادة التمثيل هذه عندما يكبر الطفل المعتدى عليه أو يمكن أن تحدث فى مرحلة الطفولة أيضاً .

ويبدى الأطباء استياءهم من تزايد أعداد الأطفال الذين يعتدون على الأطفال الآخرين بمعدل ينذر بالخطر ، وبدون التدخل المبكر سيزداد خطر ذلك الاعتداء فى الكبر ويصبح علاجه مستحيلاً عملياً ، وعندما تبدأ عملية العلاج فى وقتٍ مبكر بما فيه الكفاية فسيتمكن الأطفال من :

- تعلم التحدث عن مشاعرهم بخصوص التحرش والاعتداء على الأطفال الآخرين .
- تكوين الإحساس بتقدير الذات بالسيطرة على هذه المشاعر العدوانية بدلاً من إظهارها بطريقة خارجة مع الأطفال الآخرين .
- تعلم التعاطف مع الآخرين .
- تعلم تحمل مسئولية تصرفاتهم .

تطبيق

تم إخضاع " ماركوس " البالغ من العمر ست سنوات للعلاج بعد أن اعتدى على أخيه الأصغر بدنياً ولفظياً ، ويعكس الأطفال الآخرين فى مثل سنه شعر " ماركوس " بسوء ما فعله ، وقد اعتدى ثلاثة أشخاص مختلفين على " ماركوس " قبل سن الخامسة ، كما اعترف أبواه بأنه كانت هناك مشكلة ويرغبون فى التعاون مع العلاج .

وبعد مرور سنتين من العلاج اكتسب " ماركوس " القدرة على تقدير الذات عن طريق تعلم السيطرة على دوافعه والتعاطف مع الآخرين ، ومنذ انتهائه من البرنامج العلاجى لم يتعد " ماركوس " على أى أطفال آخرين ، وتوقف عن التصرفات الشاذة وتحسن أداؤه فى المدرسة .

تابع ←

تطبيق

إن " سكوت " البالغ من العمر اثنى عشر عاماً دائماً ما يتعدى بالألفاظ على زملائه فى الفصل ، وعندما كان مدرسه يبين له أنه لا يحق له سب الطلبة الآخرين ، قال : لو عشت مع أبوىّ وعانيت مثلما عانيت لتحدثت مثلى تماماً " .

وعندها أجاب المدرس قائلاً : " لابد أنه أمر عسير أن تعيش فى مثل هذا المنزل ، ولو كنت مكانك لكنت حزيناً ولشعرت بالسوء والغضب ولكنى أريدك أن تتعلم ألا تصدر مثل هذه التصرفات ضد الآخرين ، يمكنك اختيار التحدث عن مشاعرك معى أو مع مشرف المدرسة بدلاً من الصراخ فى وجه الأطفال الآخرين ".

وبعد قليل من هذه الحوارات بدأ " سكوت" يتمالك نفسه عندما يهم بالتعدى بالألفاظ . وعندما قلت كلماته السلبية تحسنت علاقاته مع أقرانه ومدرسيه وبعد ذلك قال له مدرسه : " يمثل هذا الاعتداء حملاً ثقيلاً على ظهرك وعليك بذل المزيد من العمل لاحقاً من أجل صحتك داخلياً وخارجياً ، وإلى حدٍ ما قد يكون من الذكاء أن تذهب إلى المستشار النفسى أو تنضم إلى إحدى مجموعات الدعم ".

وتقدم لنا هذه الأمثلة أفكاراً إيجابية ، فيمكننا مساعدة الأطفال على كسر دائرة الاعتداء فى الصغر فهم ليس محكوماً عليهم بإيذاء الآخرين بسبب الإيذاء الذى ارتُكب فى حقهم .

تقديم المساعدة للبالغين المعتدين

رأينا فى التطبيق السابق كيف كان " سكوت " يتعدى بالألفاظ فى الفصل وكيف كان ذلك يمثل إعادة لتمثيل التعدى الذى كان يتلقاه فى المنزل ، وأثناء مؤتمر الآباء والمدرسين الذى عقد فى أواخر ذلك العام تحدث مدرس " سكوت " مع أبويه قائلاً : " أعلم أنك تريد النجاح لـ " سكوت " فى المدرسة ، وأعلم أن بعض مشاكله تتعلق بما يجرى فى الأسرة ، فهل هناك شىء يمكننا فعله لتحسين الأمور فى المنزل ؟ "

فأجاب والدا " سكوت " قائلين : " قد تكون علي صواب ، فقد كانت تنفلت أعصابنا أحياناً مع " سكوت " ، فنحن لا نحب حقاً الصراخ فى وجهه ".

فرد المدرس قائلاً : " هل تود تحسين الطريقة التى تتواصل بها مع " سكوت " وتقيم على أساسها العلاقة معه ؟ " فوافق الوالدان وانضما إلى درس التربية وتعلما فيه بدائل استخدام لغة التعدى بالألفاظ مع " سكوت " .

القليل من الآباء يتمنون الاعتداء على أطفالهم بصورة متعمدة ، وينبع الأذى الذى يلحقونه بهم من إعادة تمثيل نماذج التعدى عليهم التى جربوها فى طفولتهم وذلك بلا إدراك منهم لذلك ، وعوامل المخاطرة الأخرى بالنسبة للآباء الذين يتورطون فى الاعتداء على الطفل تشمل ما يلى :

- كون رب الأسرة هو عائلها الوحيد .
- تعاطى المخدرات والكحوليات .
- البطالة .
- مسئوليات رعاية الطفل الثقيلة .
- عدم القدرة على السيطرة على الغضب والإحباط .
- التورط مع الشرطة .

ويقلق الكثير من البالغين الذين تم الاعتداء عليهم فى طفولتهم من اعتدائهم مقابل ذلك على أطفالهم ، وهذا ليس أمراً واجب الحدوث . فإذا كان أحد الأبوين على وعى بالخطر المحتمل ويريد الحصول على العلاج فيمكنه تحرير نفسه من قيود تكيفه مع ظروفه السلبية ، وغالباً ما توجد الرغبة للحصول على المساعدة عند البالغين الذين يتورطون فى أعمال التعدى بالألفاظ أو الاعتداء البدنى أكثر منها عندما يتورطون فى أنواع الاعتداء الأخرى .

إن العنف البدنى أو اللفظى يتم اكتسابه من خلال تجارب نمر بها ، لذا فإنه من الممكن التعامل مع ذلك السلوك وتجنبه ، حيث يجد الناس أساليب جديدة للسيطرة على الغضب والتخلص من الإحباط وحل الخلافات . فعندما تتوافر إرادة التغيير يمكن دائماً للمرء إيجاد طريقة لذلك . وإليك بعض عبارات التعزيز التى تدعم رغبة التغيير عند البالغين الذين يقومون بالتعدى :

عبارات التعزيز العلاجية للبالغين المعتدين

(يقولها البالغون لأنفسهم)

أتعلم طرقاً جديدة للتعامل مع مشاعرى .

أختار بدائل إيجابية للاعتداء .

أعرف متى أفقد السيطرة على أعصابى وأتخذ التصرف المناسب .

أسيطر على غضبى بدلاً من ترك غضبى يسيطر علىَّ .

يحتاج طفلى لأن يكبر بأمان بجوارى .

وللحصول على الأساليب المخصصة لتغيير سلوك المعتدى ، يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بالسيطرة على الغضب فى الفصل الرابع .

الفصل الحادى والعشرون

الحديث الإيجابى للطفل المشاغب والذى يسىء التصرف

" لا يوجد شيء أجدى نفعاً فى إعادة تشكيل حياة وشخصية عدد من الأطفال المهملين اليائسين ، أكثر من فرصة التحدث بحرية وصراحة عن حياتهم مع أناس يستمعون إليهم دون إصدار أحكام ويهتمون بهم كبشر وليس على أساس أن الأمر مجرد مشاكل يبحثون عن حلٍ لها أو يسعون للتخلص منها " .

" جون هولت ، مؤلف ومدرس "

سوف نستطلع فى هذا الفصل أمر الأطفال الذين يعبرون عن غضبهم وآلامهم من خلال التورط فى سلوكيات " معادية لمصلحة المجتمع " ، ومثل تلك السلوكيات تشمل :

الانقطاع عن المدرسة	آثار الاضطراب فى غرفة الدراسة
التغيب عن المدرسة بغير إذن	الهروب
حمل المراهقات	تعاطى المخدرات والكحوليات
تخريب ممتلكات الغير	السطو على المتاجر
جرائم الأحداث	السرقة بالإكراه
التورط مع العصابات	الاعتداء والقسوة

غالباً ، وليس دائماً ، ينشأ الأطفال الذين يسيئون التصرف في منازل تضج بالمتاعب ، حيث يأتى الكثير منهم من بيئات غير منتظمة ومشوشة ، والتى يفشل فيها الأبوان فى وضع حدود لهم أو تعليمهم ضبط النفس ، وينشأ آخرون فى أسر تتعاطى المخدرات والكحوليات الأمر الذى يجعلهم يتورطون فى تعاطى المخدرات والكحوليات ، كما أنهم يصبحون معرضين أيضاً للإهمال والهجر وعدم الاستقرار

فى مكان ما يواجه فيه الآباء المشاكل القانونية أو الفقر أو الاعتداء البدنى ، أو الاعتداء اللفظى . وأحياناً برغم المجهودات الشاقة للآباء المهتمين بهذا الأمر يتورط الأطفال فى سلوكيات معادية لمصلحة المجتمع بسبب تأثيرات أخرى عليهم مثل الإعلام أو ضغوط الأقران :

وفى النهاية يجدر بنا أن نتذكر أن السلوكيات الخارجة تمثل غالباً صرخة لطلب المساعدة ، حيث يقع الكثير من الأطفال فى المتاعب لجذب الانتباه إلى الاعتداء الذى يقع عليهم فى المنزل أو فى أى مكان آخر ، وفى أحيان أخرى قد يصدر من الطفل تصرفات خارجة لجذب الانتباه إلى أزمة تخص والديه . لذا يجب على الأسرة كلها وليس الطفل وحسب ، اللجوء إلى العلاج .

دور الاضطرابات السلوكية

إن العديد من حالات هؤلاء الأطفال يتم تشخيصها على أنها اضطرابات سلوكية ، حيث ينتهى بهم الأمر إلى السجن بسبب ضعف الحافز عندهم للسيطرة على النفس ، فيمكن استفزازهم بسهولة فتكون استجاباتهم هى سلوكيات العنف ، والتورط غالباً فى الجرائم ، والمعاناة أيضاً من صعوبة الربط بين السبب والنتيجة ، لذلك تفشل العواقب السلبية لاختراق القوانين فى عرقلة تصرفاتهم المعادية لمصلحة المجتمع .

ويمر الطفل الذى يعانى من اضطرابات سلوكية بمشاكل اجتماعية أيضاً ، فإذا لم يتمكن من ضبط سلوكيات الاعتداء على الآخرين بطريقة غير مناسبة أو ضربه لهم ، فسيتجنبه الأطفال الآخرون ويصبح منبوذاً اجتماعياً .

ولمنع هؤلاء الأطفال الذين يعانون من هذه المعوقات من انتهاء الأمر بهم فى قاعات المحاكم ، علينا أن نشخص اضطراباتهم فى مرحلة مبكرة ونعلمهم كيفية التغلب على المشاكل الاجتماعية الناشئة عن أسباب إعاقتهم ، ويعتبر علاج أسر هؤلاء هو الطريقة الأخرى لتدعيمهم . فمثلاً لم يستعد العديد من الآباء لتربية الطفل المفرط فى النشاط ، ويمكن أن يساعد العلاج والتدخل الأسرى فى تغلب الأسرة على اضطراب سلوكيات الطفل حتى تتحسن حالته .

والآن لنفحص بعض القضايا التى يواجهها الطفل الذى يسىء التصرف :

العمل من خلال الغضب

من الواضح أن الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة لا يستطيع السيطرة على غضبه ، فأغلب التصرفات التى تزج بهم فى متاعب مع القوانين - تخريب ممتلكات الآخرين ، السرقة ، الهجوم على الآخرين ، السطو - ما هى إلا عبارة عن تعبيرات غير لائقة عن غضبهم وثورتهم .

ما الذى يغضب منه هؤلاء الأطفال ؟ إنهم يغضبون من إساءة المعاملة والإهمال ، والهجر الذى عانوا منه فى حياتهم ، فمثلاً كان " ديلسن " يخرق القوانين مراراً حتى يلقى القبض عليه فيكون بذلك سبب الإذلال لأبيه ، شريف المدينة ، الذى كان يفرط فى التحكم فيه ، وفى أحيان أخرى يحاكى الأطفال السلوكيات الغاضبة والعنيفة للبالغين فى المنزل أو للأطفال فى الشارع .

كيف نساعد الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة على كسر دائرة غضبه ؟ الخطوة الأولى هى تهيئة الظروف الآمنة له للتحدث عن غضبه وآلامه والعمل على التخلص منها ، وينبغى تحقيق هذه الأشياء بطريقة تدريجية حتى لا يستحوذ غضب الطفل عليه مرة واحدة .

وبالإضافة إلى العلاج النفسى فإنه يمكن للطفل تعلم أدوات للسيطرة على الغضب مثل أساليب التعزيز ، فمثلاً أخذ " ستيف " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً بطاقة تبلغ مساحتها ٣ × ٥ بوصات وكتب عليها : فى المرة القادمة سأشعر كما لو كنت أسدد لكمة إلى الحائط ، وهذا ما يمكننى أن أفعله بدلاً من ذلك . حيث يمكننى أن :

- أمشى ببطء .
- آخذ حماماً .
- أتنفس بعمق .
- أتحدث عن غضبى فى شريط تسجيل خاص بى .
- أضرب وسادة .

ويمكن أيضاً تعليم الطفل الذى يسىء التصرف التدريب على التأكيد . فبدلاً من إشباع رغباتهم بعدوانية يمكنهم تعلم كيفية صياغة ما يحتاجونه وطلب ما يريدونه ، كما يعمل الاسترخاء المستمر والتمرين بانتظام على مساعدة الأطفال

المنفعلين على تفريغ توترهم المكبوت قبل انفجاره فى شكل غضب غير ملائم . ولمعرفة طرق السيطرة على الغضب وعبارات تعزيزها ، يرجى الرجوع إلى الفصل العاشر .

الشعور بالحزن الكامن تحت الغضب

عندما يبدأ الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة الحديث عن آلامه فسيكشف فى الغالب أن حزنه من عدم حصوله على دور الأسرة فى التربية يكمن تحت غضبه ، وعملية تجريب هذه المشاعر الجوهرية من الحزن والهموم تعرف بعمل " الآلام الأساسية " .

يقوم " فيليب " البالغ من العمر عشرين عاماً بارتكاب أعمال العدوان والقسوة . وفى أثناء خضوعه لعملية العلاج النفسى ، ذكر " فيليب " أن والده قد هجره وهو فى التاسعة من عمره ، وعندما عانق " فيليب " دميته التى على شكل دب وترك دموعه تنساب تحول غضبه وسلوكه المشاكس إلى وجه ولد صغير حزين ، وعندما تواصل " فيليب " أكثر وأكثر مع آلامه وجروحه قل غضبه وسلوكه الخارج . إن الوصف التفصيلى لقوة عمل " الآلام الأساسية " يمكنك أن تجدها فى كتاب " Home Coming " أو " العودة إلى المنزل " لمؤلفه " جون برادشو " .

رسم خط الحزن

يمثل " خط الحزن " أسلوباً قوياً لمساعدة الطفل على الوصول إلى حزنه ، ويقوم الطفل برسم خط حزنه عن طريق كتابة قائمة بإحباطاته وإخفاقاته التى حدثت له منذ مولده . وهذه هى الأحداث الثلاثة الأولى لخط حزن " فيليب " :

- فى سن الخامسة ، اعتدت علىَّ أمى بقسوة ، وهى بالمناسبة مدمنة مخدرات .
- فى سن السابعة أُبعدت أمى عن المنزل عن طريق أجهزة حماية الطفل .
- فى سن التاسعة دخل أبى السجن .

وبمراجعة هذه الصدمات والإخفاقات ، تمكن " فيليب " من إدراك آلامه وأحزانه وغضبه من الماضى .

التغلب على البؤس والإحباط

يكمن البؤس والإحباط وراء التصرفات المتبجحة والمعادية للمجتمع ، التى يقوم بها الأطفال الذين يصدرون تصرفات خارجة ، حيث يؤدى الاعتداء فى المنزل ، والفشل فى المدرسة ، وسلسلة الإحباطات بهم إلى هجر آمالهم ورغباتهم وأحلامهم . وبدون رؤية المستقبل فلن يكون لدى هؤلاء الأطفال الحافز على تحسين حياتهم .

وإليك بعض الطرق الشائعة التى أحبطت الأطفال عن التحدث إلى أنفسهم :

- " لن يتغير أى شيء " .
- " العالم كله ضدى " .
- " ليس هناك ما يدعو إلى الأمل " .
- " لا مستقبل أمامى " .
- " لماذا كل شيء يضايقنى ؟ " .
- " ما الفائدة ؟ " .

ولكى يسترد الأطفال الأمل ، فهم بحاجة إلى أن يوضع لهم مستقبل مبنى على خيارات يمكن تحقيقها ، فقد قام أحد المقاولين بالذهاب لإحدى المدارس الابتدائية وتقديم منح دراسية مجانية مستقبلية لأى طالب سوف يتخرج فى المدرسة الثانوية ، وجاءت النتيجة أن تخرجت نسبة أكثر من تسعين بالمائة من ذلك الفصل فى مدرسة كان نظامها يعانى من أكبر نسبة انقطاع عن الدراسة فى البلاد .

تطبيق

إحدى الطرق التى يكتسب بها الطفل الأمل هى أن يرى تغير والديه ، ولا يحتاج الآباء إلى القيام باختراقات كبيرة - بل تغييرات بسيطة فقط مثل تعلم الاستماع ، وعدم استخدام القوة مع الطفل والاستقامة على مبادئهم . وبعد سنوات من الاعتداء البدنى على ابنه تعلم والد " كيفن " التعبير عن إحباطه دون ضرب ابنه . وعندما رأى " كيفن " أباه يتغير أصبح

تابع ←

أكثر رغبة فى الانضمام إلى مجموعته العلاجية وفى السيطرة على دوافعه . وعندما سمع أباه يقول : " لقد أخطأت " ، سمح " كيفن " لنفسه أيضاً بالتخلص من فكرة أن الاعتداء عليه كان نتيجة لأخطائه هو .

تكوين رؤية جديدة عن أنفسهم

لا يحب الأطفال ذوو السلوك العدوانى أنفسهم ، فعندما ينظرون إلى أنفسهم من الداخل ، فكل ما يمكنهم رؤيته هو ذلك الشخص السيئ غير الجدير بالاهتمام ، وقد فشلوا فى البيت والمدرسة وربما فشلوا مرة أخرى عند الدخول فى مشاكل قانونية . وككل الأشخاص الخجولين فقد ورثوا الرؤية المتدنية للذات من آبائهم أو ـ كما فى حالة الأطفال الملونين ـ فقد ورثوها من الثقافات السائدة .

والخطوة الأولى نحو كسر دائرة الخجل والبؤس واليأس هى أن يكتسب الطفل رؤية جديدة عن نفسه وفى البداية يجب عكس هذه الرؤية من خلال عينى شخص آخر تثق فيه وتحترمه .

والأطفال المعرضون للصدمات فى أوقات مبكرة أو خلفيات أسرية صعبة يمكنهم زيادة تقدير الذات ـ إذا كان لديهم واحد أو أكثر من الكبار الذين يحبونهم ويعملون على مساعدة الطفل للنظر بإيجابية تامة نحوه ، وعند قراءة قصص الأطفال المعرضين للخطر الذين تغلبوا على خلفياتهم وعاشوا حياة مليئة بالإنجازات ، نجد أن القاسم المشترك فى كل نجاح هو وجود أحد البالغين الذى آمن بقدرات الطفل ؛ وأصبح سنداً له ؛ وعمل على تزويده بالقوة والإلهام وتشجيعه لإظهار إمكانياته .

وأكثر من أى وقت يصرخ الصغار طلباً للإقرار والاعتراف بهم من قبل البالغين المساندين لهم ، وكما قال أحد الرياضيين الناصحين : " يحتاج هؤلاء الأطفال إلى القدوة الحسنة ، إلى أى شخص يمكنهم النظر إليه باحترام " .

وإليك صورة لأحد هؤلاء المساعدين ، فهو شخص عادى لديه ذكاء متوازن ، وثابت ، ومتناغم ، فهو يتقبل ردود فعل الأطفال ويثبت حتى يحوز على ثقة هؤلاء الأطفال ، كما أن وقته وطاقته تسمحان له بالتواصل مع هؤلاء الأطفال الذين قد يحتاجون إلى المتابعة الدائمة ، بسبب ضعف سيطرتهم على أنفسهم ، بالإضافة إلى حاجتهم إلى الرقابة والانتباه الدائمين .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن للبالغ الناصح استخدامها لمساعدة الأطفال على تكوين رؤية جديدة عن أنفسهم .

أساليب تعزيز تكوين رؤية جديدة

(يقولها البالغون للأطفال)

إن لديك أمارات العظمة .

يمكنك أن تصبح ما تهيئ ذهنك له .

تكمن الحدود الوحيدة لما يمكنك فعله فى مخيلتك .

أرى أنك سوف تحدث اختلافاً فى المستقبل .

يمكنك أن تؤثر فى أعمالك الخاصة بك .

يمكنك مساعدة ما حولك .

يمكنك أن تخلق غداً جديداً مميزاً .

إرساء الأهداف

مادام الطفل قد كوّن رؤية أشمل لما سيكون عليه فى المستقبل ، فإن الخطوات التالية هى عبارة عن ترجمة لتلك الرؤية إلى خطة عمل ، وقد يكون ذلك صعباً على الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة وذلك لأنه يعوزه التوجيه والتركيز ، ويعد تحديد الهدف طريقة لوضع الأشياء فى مسارها الصحيح من جديد ، فعندما يدون الطفل أهدافه ويراجعها يومياً فسيساعده ذلك على البقاء فى مجرى غايته ، والاعتصام بخياراته الجديدة وتقييم نتائج هذه الخيارات ، ولأن الطفل يتمتع بإحساس المشاركة فى هذه العملية فسوف يفى بالتزاماته .

وأفضل طريقة لتحقيق الأهداف ، شأنها فى ذلك شأن عبارات التعزيز ، عندما تذكر بالإيجاب لا بالسلب ، لذا فبدلاً من إرساء هدف " لن أسرق " يمكن للطفل أن يقول : " سوف أطلب إذن " أليم " قبل استخدام جهاز المذياع الخاص به " ، وبدلاً من التعهد قائلاً : " لن أضرب " نوبل " يمكن لـ " بوبى " أن يقول : " سأعد حتى عشرة وأبتعد ماشياً عندما أغضب " .

تطبيق

كان " ميجل " طفلاً مندفعاً وعندما جاء إلى مجموعة علاجه النفسى ذات صباح قال : " لماذا جئت إلى هنا ؟ لماذا جئت إلى هنا " ، فأجابه قائد المجموعة قائلاً : " ميجل ، لماذا لا تخرج بطاقة هدفك وتقرؤها ؟ " فأخرج : " ميجل " من جيبه بطاقة علاجه التى تبلغ مساحتها ٣ × ٥ بوصات فقرأها وقال : " نعم ، لقد جئت إلى هنا لأتعلم التواصل الأفضل مع الآخرين ".

وإليك بعض الأهداف الأخرى التى دوّنها " ميجل " على هيئة عبارات تعزيز :

عبارات تعزيز أهداف " ميجل "

سأقضى أسبوعاً ممتعاً .

سأنهى واجباتى المدرسية .

سأتبع القواعد .

سأسيطر على غضبى .

سأقضى إجازة نهاية الأسبوع الممتعة فى المنزل .

الخروج من دور الضحية

" إذا أمكنك تحديد ما سيفكر فيه المرء ، فلن تشغل بالك بما سيفعله .
وإذا أمكنك أن تشعر أحدهم بأنه دون الآخرين فلا يتحتم عليك أبداً
أن تجبره على أن ينشد تلك المنزلة لأنه سيجد فى طلبها بنفسه .
وإذا أمكنك أن تجعل المرء يشعر بأنه منبوذ فلا يتحتم عليك
أن تأمره بالخروج من الباب الخلفى حيث سيخرج دون أن تأمره ،
وإذا لم يكن هناك أبواب فسيطلب أحدها من تلقاء نفسه " .

" كارتر وودسون ، معلم ومؤرخ وناشر "

يعتقد الأطفال الذين يصدرون تصرفات خارجة أنهم لا يملكون قوى أو خيارات ، وإليك بعض الأمثلة على تفكير الضحية ، والمنقولة مباشرة من كلمات أطفال يصدرون تصرفات خارجة :

- " لقد دخل أبى السجن ، لذا فسينتهى بى الأمر هناك ".
- " تشرب أمى الكحوليات فهذا هو سبب إدمانى الكحوليات ".
- " لأن أسرتى غريبة الأطوار فلا أتمكن من أداء واجباتى المنزلية ".
- " لقد دفعنى أصدقائى إلى السطو ، لقد خُلقت فقط لهذا ".
- " إن الذنب ذنبهم ".
- " يكرهنى المدرس ".

ولمساعدة الطفل على الهروب من ذلك النموذج الفكرى ، كما لو كان ضحية ، يجب أن نوضح له أنه يمتلك قوة الاختيار ، وكما قال أحد المشرفين لمجموعته :

أعلم أنكم تعانون من مشاكل وهذا هو شأن الجميع ، وعندما تستيقظون فى الصباح فستواجهون خياراً بسيطاً ، هل ستعالجون مشاكلكم أم ستزيدونها سوءاً ؟ إذا كنتم ستختارون نمط حياة العصابات أو ستتورطون فى سلوكيات تدميرية ؛ فستزيدون الأمور سوءاً ، أما إذا تصرفتم بمسئولية فستعملون على تحسينها ، فقط أنتم من تملكون القرار .

ثم سلمهم عبارات التعزيز التالية :

عبارات تعزيز عدم التفكير فى دور الضحية

(يقولها الطفل لنفسه)

يمكننى اختيار طريقة مختلفة .

يمكننى التعلم من أخطاء والدى .

تابع ←

يمكننى مراجعة كل الخيارات واختيار ما سيحسن أمورى منها .

أنا أقوى من ظروفى .

أنا أقوى مَنْ فى هذا المكان .

تطبيق

اقترب " إيفان " البالغ من عمره اثنى عشر عاماً من مشرفه المدرسى ، وقال له : " إن " جيمز " يستهدفنى ، إنه أحمق " ، فسأله المشرف : " وماذا فعلت حيال ذلك ؟ " فأجاب " إيفان " قائلاً : " لم أضربه لأنى لا أريد حماقته أن تزج بى إلى المتاعب ! " فشكر المشرف عندئذٍ " إيفان " لاحتفاظه بهدوئه وعدم رده بنفس الأسلوب ، ثم بيّن لـ " إيفان " بعد ذلك كيفية تغيير سلوكه حتى لا يعرض نفسه للمضايقات .

العمل مع الطفل المشاغب

تعد المدرسة أحد الأماكن الرئيسية التى تظهر فيها سلوكيات الطفل الخارجة . حيث يقع الطفل المشاغب فى المتاعب بسبب المخدرات وانتهاك القواعد والتدخين فى الردهات والسلوكيات الجامحة والتغيب عن المدرسة دون إذن والتأخر وينتهى الأمر بالكثير منهم إلى العزل (الاستبعاد المؤقت بالنسبة للأطفال الأكبر سناً) حيث يتم عزلهم عن بقية المدرسة لفترة من الوقت .

وعادة ما تظهر أمارات تدنى تقدير الذات عند الأطفال المشاغبين كما يشعرون بالغضب من ذوى السلطات (وبخاصة المدرسون) ، ولا يشعرون بأنهم محترمون ويعتقدون أنهم ليسوا ذوى كفاءة دراسية .

وتتكون عملية تغيير حديثهم النفسى من خطوتين :

١. بناء تقدير الذات من خلال تجارب النجاح .

٢. مساعدتهم على إدراك أنهم ليسوا ضحايا وأنه يمكنهم تحمل مسئولية تصرفاتهم . وإليك بعض عبارات التعزيز التى تعكس هذا التغيير فى التفكير :

الحديث النفسى السلبى للطفل المشاغب	عبارات التعزيز البديلة
لست على ما يرام فى المدرسة .	يمكننى تحسين درجاتى .
إننى غبى .	إننى ذكى وعلى ما يرام .
لا يحترمنى أحد .	يمكننى إقامة علاقات مع الآخرين .
لست على ما يرام .	أحصل على الاهتمام الكافى بطرق إيجابية .

تطبيق

كان " جيرمى " طالباً يبلغ من العمر أربعة عشر عاماً ، وكان يرسب فى كل مواده . وكانت مشكلته الدراسية مقترنة بعدم تكوينه لصداقات (فقد كان منقولاً للتو إلى المدرسة) ، وكان " جيرمى " مفرط البدانة وكان يرى نفسه أنه ذو مظهر غير جذاب .

ولحسن حظه اهتمت بالأمر معلمة " جيرمى " السيدة " كويجلى " التى كانت مسئولة عن عملية العزل أو الاستبعاد المؤقت ، حيث اقتربت منه وسألته : " هل تعتقد أنه يمكنك الحصول على درجة ضعيف بصورة مستمرة ؟ "

فأجاب " جيرمى " قائلاً : " ربما " .

فقالت السيدة " كويجلى " مجيبة : " حسناً أعتقد أنه يمكنك ذلك " .

وفى اليوم التالى ، قام " جيرمى " بسؤالها : " هل تعتقدين حقاً أنه يمكننى الحصول على درجة ضعيف بصورة مستمرة ؟"

فأجابت : " أعتقد أنه يمكنك الحصول على درجة مقبول ولكن هذا يبدأ بدرجة ضعيف " .

ثم ردد " جيرمى " عبارة التعزيز التالية :

تابع ←

" أغير درجاتى من راسب إلى ضعيف ".

وإليك عبارات التعزيز الأخرى التى جاء بها :

أساليب تعزيز " جيرمى "

أقوم بأشياء إيجابية لجذب الانتباه.

أُومن بقدراتي .

لدّى شيء يمكننى تقديمه .

أنا أبلو على ما يرام .

يمكننى التعلم .

وبالإضافة إلى درجاته الضعيفة ، كان " جيرمى " يكتب بمستوى طالب فى الصف الثالث الابتدائى وكلفه مدرسه بواجب إعداد تقرير موجز عن أحد الكتب ، وفى آخر ذلك اليوم أخذ " جيرمى " يشتكى للسيدة " كويجلى " قائلاً : " لا أستطيع فعلها ، لا أستطيع فعلها ".

فقالت له : " بلى يمكنك ، لا يتحتم أن تكون مثل الآخرين ، ابذل ما فى وسعك فيمكنك تعلم الكتابة ".

وفى اليوم التالى ، كتب " جيرمى " فقرة واحدة وسلمها على أساس أنها واجبه ، واندهش مدرس الإنجليزية حيث لم يسلم " جيرمى " أى واجب من قبل ، وبهذه الملاحظة الإيجابية بدأ " جيرمى " أداء المزيد من الواجبات ، وفى النهاية قدم تقرير الفصل الدراسى الذى يتكون من سبع صفحات والتى ساعدته على تحريرها السيدة " كويجلى " وبعدها قالت له السيدة " كويجلى : " إن ثقتى فى " جيرمى " قد ألهمته الثقة فى نفسه " ، ووجود أحد البالغين الذى يؤمن بقدرات الطفل هو كل ما تكلفه الأمر .

مجموعات الأقران الداعمة الإيجابية

يبدأ معظم الأطفال الذين يصدرون تصرفات خارجة الدخول فى متاعب مع القوانين قبل مرحلة البلوغ لفترة قصيرة أو أثناءها ، وهذا أيضاً هو الوقت الذى يقوى فيه تأثير ثقافة الأقران ، حيث يمثل الأقران المصدر الرئيسى للهوية والنصح والتشجيع والنقد لدى الطفل ، فالطفل البالغ أربعة عشر عاماً أكثر ميلاً إلى الاستماع إلى الطفل البالغ ستة عشر عاماً منه إلى البالغين .

وتستغل مجموعات الأقران الداعمة هذه الحقيقة فهم يجمعون بين الميزة المعتادة كمجموعة دعم - الإقرار والدعم من أشخاص فى نفس الظروف - وقوة رابطة وضغط الأقران ، ويخلق هذا الهيكل بدلاً مثالياً لقواعد سلوك قواعد الشارع .

فمثلاً إذا كان أحد الأطفال المنضمين إلى ثقافة الأقران قد تورط فى سلوك ما - مثل إدمان المخدرات - يعارض قواعد سلوك المجموعة فسيجد نفسه وقد نبذه أقرانه ، أو قد يسرق وهو سلوك ينتهك قاعدة السلوك التى تنص على أن " كل الأطفال لهم حق الأمان والاحترام " ومرة أخرى سيحذره أقرانه من أن سلوكه غير لائق .

ويمكن تكوين جماعة الأقران الداعمة فى المدرسة ومنظمات المجتمع ، وقد يتقدم لها الشباب الذين يصدرون تصرفات خارجة فى إطار وضع علاجى ، وينظم البالغون هذه الجماعات ويديرها الأطفال بإشراف البالغين . ويعتصم الأطفال بالبرنامج بسبب الدعم والرعاية التى يتلقونها من خلاله . وهذا الحب المتبادل يحافظ على قوتهم ويمنع ارتدادهم إلى أساليب الماضى القديمة .

وكل طفل يحتاج إلى الاهتمام به ، فعندما يتواصل الأطفال الذين يعانون من متاعب مع بعضهم البعض ويدعمون بعضهم البعض فسيشعرون أنهم يعنون شيئاً ما ، وكانت الطريقة الوحيدة فى الماضى التى كان يمكنهم بها لفت الانتباه هى الطريقة السلبية من خلال إصدار تصرفات خارجة ، أما الآن فهم يرون أنه يمكنهم تغيير تلك الطريقة بالتعاون مع أقرانهم والمساهمة معهم للوصول إلى الهدف الجماعى المنشود .

وتساعد المشاعر الإيجابية ، التى تنشأ من الإحساس بحاجة المجموعة إليهم وتقديرها لهم ، على حث الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة على التصرف بطرق لائقة اجتماعياً ، فهى لن تثير كراهية الناس أو تخلق متاعب ، ويجرب الطفل للمرة الأولى فى حياته معنى التفاعل المشترك فى بيئة واعية ومدعمة .

التغلب على تأثير العصابات

ينمو الطفل كصفحة بيضاء يمكنه من خلالها أن يتمتع بصفات الاندماج فى المجتمع وتقبل الإرشاد والتوجيه وعندما يفشل النظام الأسرى أو المدرسى فى توفير ذلك الهيكل فسيبحث عنها الأطفال فى مكان آخر ـ هؤلاء الأطفال الذين لا يشعرون بوجود الحب فى المنزل ولا يرون مستقبلهم فى المدرسة ، ولديهم القليل من نماذج أداء الأدوار الإيجابية فى الجيران ـ وسينجرفون بالطبع نحو حياة العصابات . وتتعدد أوجه إغراءات حياة العصابات كالتالى :

- توفر العصابات الهوية والهيكل والتوجيه والقوة والمال والوضع للطفل المنبوذ .
- العصابات مثل الأسرة ؛ يبحثون عن الطفل ويدعمونه ، ويجعلونه يعرف أنهم يهتمون به .
- توفر العصابات البنية ذات القواعد الواضحة والصلبة التى يرغب فيها الأطفال ذوو الخلفيات المشوشة رغبة قوية .
- توفر العصابات طريقة التمرد للأطفال ذوى الميول العدوانية ضد المجتمع .
- تعتبر العصابات طريقاً للإثارة والمعرفة .

والعصابات عبارة عن مجموعة الأقران المطرودين ، والمفتاح نحو التغلب على إغراء حياة العصابات هو توفير مجموعة أقران جديدة للطفل ، حيث يمكنه أن يشعر بأنه ذو قيمة بطريقة إيجابية ، وهناك اثنان من مثل تلك البدائل :

- مجموعة الأقران الداعمة الإيجابية (انظر الجزئية السابقة) .
- المراكز الاجتماعية / الجيرة التى تعد ملجأً للأنشطة الاستجمامية وصحبة الأقران .

وهناك عامل آخر في أى برنامج لمكافحة العصابات وهو عامل المعلم البالغ . وللأسف هناك قلة فى عدد المعلمين الذكور كما أنهم مبتعدون للغاية وبخاصة فى المدن الداخلية ، وكما أبدى أحد رجال شرطة " ديترويت " ملاحظته قائلاً : " لحسن الحظ تجلب المزيد والمزيد من المنظمات معلمين ذكوراً إلى المجتمع ليكونوا نماذج لأداء الأدوار للطفل الذى يصدر تصرفات خارجة " .

ونخاطر بتعليم الطفل الذى يصدر تصرفات خارجة كيفية تحمل المسئولية والقوة فى الحياة . وإذا لم نوضح للطفل المتمرد كيفية المشاركة فى النظام فسوف يخلق نظامه الخاص ويصبح ملتزماً به دون أخلاق ، ومن ثم ينبغى على المجتمع اختيار تعليم شبابه كيفية استخدام مهاراته الابداعية وسعة الحيلة والمهارات التنظيمة بطريقة بناءة اجتماعياً .

الطفل المنفصل

فى كتابهما " High Risk : Children Without a Conscience - المخاطرة الكبرى : أطفال بلا ضمير " يرصد المؤلفان " كين ماجد " و " كارول ماكفيلى " ظاهرة مزعجة اجتماعياً تتمثل فى الطفل غير المرتبط أو المنفصل - بسبب تمزق عملية الارتباط أثناء العامين الأولين فى الحياة ، لا يستطيع الطفل المنفصل الثقة بالآخرين أو حبهم ، ونتيجة لهذا النقص فى الثقة تنتاب الطفل الرغبة الشديدة للتلاعب بالبالغين فى حياتهم والعمل على إثارة فتنتهم والسيطرة عليهم ، وعندما يكبر ذلك الطفل فسيصبح لصاً أو نصاباً أو مدمن مخدرات ويتلذذ بإيذاء الآخرين ، وقد يصبح عضواً فى عصابة إجرامية .

ويعانى الكثير من الأطفال المنفصلين من نظام الكفالة ، ويعد تجنب الطفل الاتصال المباشر للعيون إحدى علامات الطفل المنفصل . وإذا كنت تكفل طفلاً يتردد فى النظر فى عينيك فيمكنك أن تشرع فى إقامة الاتصال بالعين عن طريق " التفرس " في الطفل بنفس الطريقة التى ترمق بها الأم رضيعها بكل الحب . كما عليك أيضاً لمس الطفل والإمساك به كلما سمح لك بذلك . حيث يعمل هذا التفرس واللمس على مضاعفة رباط الأم بالطفل ومن ثم يسهل الارتباط بينك وبين الطفل ، وعليك أن تعرف أن بعض الثقافات ، وبدرجة ملحوظة فى المجتمعات الأمريكية الأصلية ، تعتبر النظر المباشر فى العين من قبيل الفظاظة ، وهو أمر غير مرغوب . لذا قد لا يعكس النقص فى الاتصال بالعين عند أطفال هذه الثقافات نقصاً فى قوة رابطة أحد الأبوين بالطفل .

وعندما ينفصل الطفل فإنه يصعب عليه التواصل مرة أخرى ، ويعتقد بعض إخصائيى العلاج النفسى أن مثل هذه الطرق التقليدية غير فعالة وأن هناك ذخيرة من الغضب غير الواعى تكمن تحت سلوك الطفل المعادى للمجتمع ، وتعد حالة " آندى " مثالاً حياً على ذلك ، فإن " آندى " البالغ من العمر عشر سنوات قد تحرش بأطفال آخرين اعتدى عليهم . وعندما كان فى مرحلة الطفولة المبكرة هجرته

أمه التى كانت تتعاطى المخدرات ، وقالت إخصائية العلاج إن الطفل قد دُمر لدرجة أنه لا يثق بأى شخص ، وفقد قدرته على الاهتمام . وكان غضبه عظيماً لدرجة أنه تخيل أنه يضرب إخصائية العلاج بمضرب البيسبول وأنه يشاهد مخها يتدلى بينما كان هو يضحك طوال الوقت .

ويرى إخصائيو العلاج المؤيدون لفكرة " التقليل من ثورة الغضب " أن الأطفال مثل "آندى " يحتاجون إلى التخلص من الغضب المكبوت وإلا فإنهم سيخرجونه فى شكل تصرفات خارجة فى المجتمع ، ويعمل حب وتناغم المعلم البالغ كمفتاح أساسى أيضاً لإمكانية " إنقاذ " ذلك الطفل ، وهناك مجموعات دعم للآباء والمتخصصين توفر معلومات حول كيفية الارتباط بذلك الطفل المتحدى والمتفرد .

" ليس هناك ولد سيئ "

لا تعد الأغلبية العظمى من الأطفال الذين يصدرون تصرفات خارجة منفصلين . بل يعد سلوكهم صرخة للمساعدة وليس تصرفاً فظاً ، والأطفال الذين يصدرون تصرفات خطرة بحاجة فعلاً إلى أن يوضعوا فى ظروف محكمة ، لكن حتى الأطفال فى الظروف المحكمة يمكن معاملتهم بكرامة واحترام .

ويحتاج الطفل المتألم إلى أن يقال له إنه محبوب وإنه على ما يرام أكثر من أى شيء آخر ، فعند التخلص من الخجل بإدراك أنهم محبوبون سيظهرون جمالهم الحقيقى ، وتصبح الطاقة التدميرية السابقة طاقة بناءة عند إعطائها طريقة بديلة للتعبير عن نفسها ، فيجب دائماً ترديد عبارة التعزيز التالية : " ليس هناك ولد سيئ أو بنت سيئة " .

الحديث الإيجابى للطفل المكفول

سنتطرق فى هذا الفصل إلى طرق تعزيز الأطفال الذين يبتعدون عن أسرهم الأصلية ويعيشون في أسرة جديدة ، وسنرى أيضاً كيفية عدم حصول آباء هؤلاء الأطفال المكفولين على الدعم الذى يحتاجونه ، والآن لنبدأ بالنظر إلى احتياجات الطفل المكفول والتحديات التى تواجهه .

احتياجات الطفل المكفول عند الميلاد

يبدأ معظم الأطفال إدراك أنهم مكفولون فى عائلاتهم فيما بين الثانية أو الثالثة من العمر ولكنهم لا يدركون أبعاد ذلك الأمر إلا بعد سنوات قلائل ، وتوجد لدى الآباء الشجاعة الكافية لشرح الكفالة للطفل منذ مرحلة الطفولة المبكرة من خلال الكتب والقصص والجرائد التى تتحدث عن الحياة والصور ، وعندما يدرك الطفل تدريجياً أنه قد كبر فى رحم امرأة أخرى ستظهر العديد من الأسئلة ، وتعكس هذه الأسئلة أحياناً افتراض الطفل أنه هو المسئول عن لفظ أبويه له :

- " لماذا لم تحتفظ بى أمى ؟ " (لا بد أننى كنت قبيحاً ، لقد كنت كثير البكاء) .
- " هل فعلت شيئاً سيئاً ليكفلنى غير والدىّ " ؟ (لقد كان ذلك ذنبى) .
- " ماذا كان بى وتسبب فى ابتعاد والدىّ عنى " ؟ (لم يحبانى) .

ويمكن للوالدين بالكفالة الإجابة عن هذه الأسئلة المقلقة بالشرح قائلين : " إنه ليس ذنبك ألا يحتفظ بك أبواك ، فهما يحبانك وإننا كذلك " ، ويمكن لهما عندئذ أن يشرحا له الظروف الحقيقية لكفالة الطفل ليبينا له أنه ليس عليه أى لوم .

وإليك بعض عبارات التعزيز العلاجية التى ستساعد الطفل المكفول على فهم أن اللوم بخصوص الكفالة لا يقع عليه :

عبارات تعزيز التخلص من الخجل من الكفالة

(يقولها البالغ للطفل)

أنت لم ترتكب أى خطأ .

إنه ليس ذنبك أن والديك لم يحتفظا بك .

لقد أحبك والداك الأصليان ولكنهما لم يتمكنا من رعايتك لذا فقد أرادا التأكد من انتمائك لأسرة تحبك وترعاك .

تحبك أمك بالميلاد وكذلك نحن .

لقد أقمت مع أبويك الجديدين حتى يمكن رعايتك .

تطبيق

بينما كان " لو " فى الملعب سمع تعليقات سخيفة من زملائه فى الفصل بشأن كونه مكفولاً .

فتساءل " لو " قائلاً : " ما العيب فى كونى مكفولاً ؟ "

فأجابوا قائلاً : " إنه أمر غير معتاد " .

فقال " لو " لهم : " نعم إنه غير معتاد ، إنه أمر مميز ، فعندى عائلتان رائعتان لكى ترعيانى وتحبانى ، كما ينبغى عليكم أن تروا الهدايا المقدمة لى فى أعياد الميلاد " .

فتوقف الأطفال الآخرون بعد ذلك عن مضايقته .

كيفية الإجابة عن أسئلة الطفل عن أبويه الأصليين

متى يدرك الطفل أنه مكفول فسوف يتساءل تلقائياً عن أبويه الأصليين قائلاً : " كيف كان حال أمي الأصلية ؟ " أو " ماذا كان حال أبى الأصلى ؟ " أو " هل

يفكر أبواى الأصليان فى يوم عيد ميلادى ؟ " أو " هل لى إخوة أو أخوات لا أعرف عنهم شيئاً ؟ " .

عادة ما يتم إخفاء عملية الكفالة فى خجل وسرية ، لذا تعد إجابة هذه الأسئلة شاقة إن لم تكن مستحيلة ، ويمكن للأطفال الآن مع " الكفالة المفتوحة " الوصول إلى المعلومات عن أسرهم الحقيقية ومن ثم الوصول إلى جذورهم وتراثهم . ويتسلم الأطفال المكفولون سجلاً يحتوى على صور آبائهم بالتبنى ومعلومات عن تراثهم وأسباب كفالتهم ، كما يظل الآباء الأصليون على اتصال بهم عن طريق الهدايا والخطابات ، ويتمتع العدد المتزايد للأطفال المكفولين فى الولايات المتحدة بعلاقة منفتحة تماماً مع أسرهم بالكفالة حيث تخطط لعدة زيارات مع الأسر الأصلية بانتظام .

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال والبالغين الذين تمت كفالتهم لديهم حرية البحث عن آبائهم الأصليين ومقابلتهم . وعن طريق هذا التواصل فإنه من الشائع أن يصبح الطفل أكثر ثقة وأكثر قبولاً لنفسه ، وكما وصف أحد الأطفال قائلاً : " كان العثور على أبوىّ الأصليين يشبه ملء فجوة كانت مفقودة بداخلى ، لقد كنت أحتاج معرفة المكان الذى أتيت منه .. والآن قد عرفت " .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى تؤكد حق الطفل المكفول فى معرفة جذوره وتراثه :

عبارات تعزيز معرفة المرء لأبويه الأصليين

(يقولها الآباء بالكفالة للطفل)

من الطبيعى التساؤل عن والديك الأصليين .

من الطبيعى أن ترغب فى مقابلتهما .

يعد حبك للاستطلاع صحياً وطبيعياً .

من الطبيعى أن تتساءل عن مكان ميلادك .

التحول إلى عضو دائم من أعضاء الأسرة الجديدة

يشيع الخوف بين الأطفال المكفولين من إبعاد آبائهم بالكفالة لهم ، تماماً كما فعل آباؤهم الأصليون ، ولمساعدة " ريك " البالغ من العمر ثمانى سنوات على اكتساب الإحساس بالانتماء والديمومة فقد أرته أمه عقد الكفالة : " لقد وقع على هذا العقد أحد القضاة وهو عقد دائم ، وهذا يعنى أننى المسئولة عنك رسمياً الآن وللأبد " .

ويشعر الطفل أحياناً بالحيرة بشأن هوية أبويه الأصليين فهو يتساءل : " من هى أمي الأصلية ـ أمى التى ولدتنى أم أمى التى ترعانى الآن " ؟ وإليك مثالين لكيفية إجابة الأبوين بالكفالة :

" أنا أمك لأنى قد التزمت برعايتك إلى الأبد ، فعلى الرغم من أنك لم تكبر فى بطنى إلا أننى وأباك قد ربيناك فى قلوبنا ".

" أنا أبوك لأني قد التزمت برعايتك إلى الأبد وعندما وقعنا على هذه الورقة وجدت أنت منزلاً دائماً ، فأنت ابنتي وليس هناك شيء يمكنه تغيير ذلك ".

وإليك بعض العبارات الأخرى التعزيزية والتى ستطمئن الطفل أن له منزلاً دائماً مع أسرته بالكفالة :

عبارات تعزيز خلق الإحساس بالطمأنينة على المستقبل

(يقولها أحد الأبوين للطفل)

ستكون طفلنا للأبد .

ستدوم الكفالة للأبد .

هذا هو منزلك .

سنحتفظ بك للأبد .

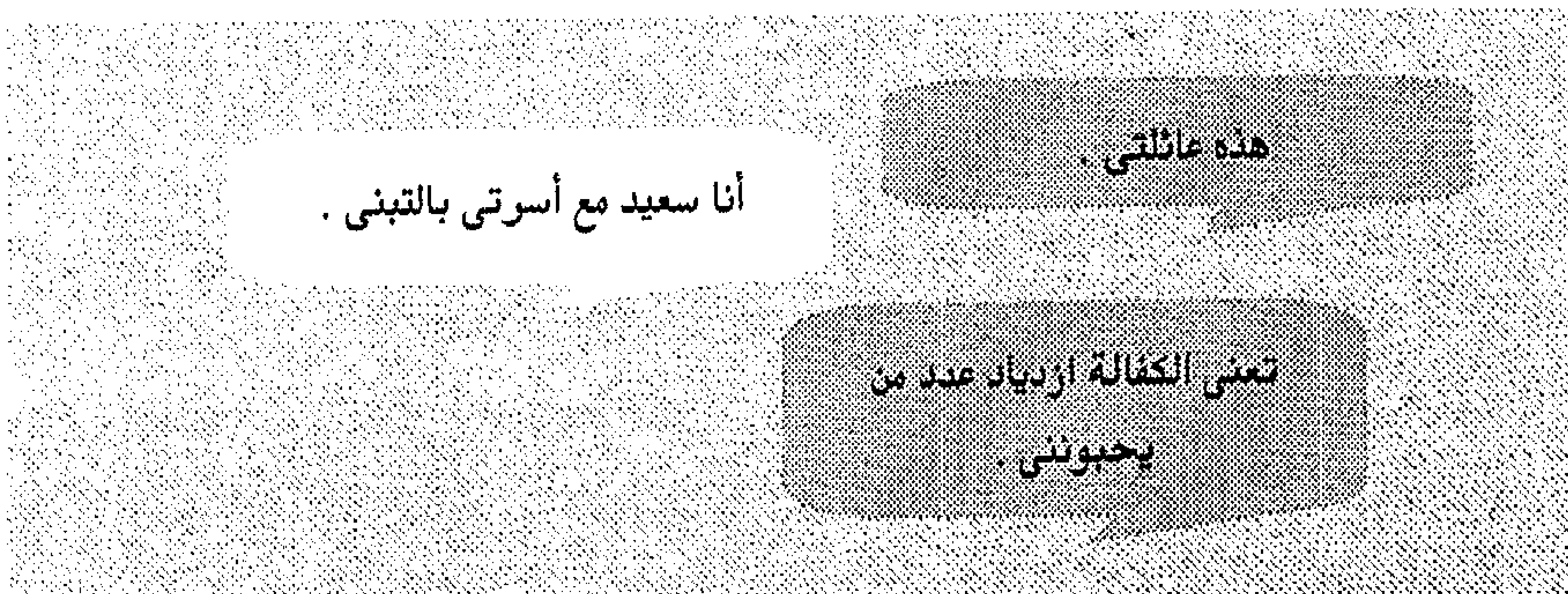
نحن أسرتك للأبد .

(يقولها الطفل لنفسه)

تعنى الكفالة أن أسرتى ستدوم إلى الأبد .

يرغب فىّ والداى .

تابع ←



تطبيق

بعد رفض السماح لها بالذهاب إلى حفلة صديقتها ، صاحت " كليست " البالغة من العمر أحد عشر عاماً بغضب فى وجه أمها بالكفالة قائلة : " لست أمى الحقيقية ! ولا يتحتم عليَّ الاستماع إليك " ، وعلى الرغم من تألم أمها من هذا التعليق فقد أدركت أيضاً أن ما قالته ابنتها كان مجرد رد فعل من الغضب والإحباط ، وفى المساء تصالحت الأم وابنتها مما أعاد تعزيز الحب بينهما .

تعزيز الطفل المكفول ذى الاحتياجات الخاصة

يأتى معظم المكفولين من منازل كانوا يعانون فيها من الاعتداء أو الإهمال أو الهجر ، وهذا الخليط من الخلفية غير الصحية وصدمة الإبعاد عن المنزل يخلق شعوراً خطيراً بالبؤس بالنسبة للطفل ، وبالتالى فإن الطفل المكفول عرضة بنسبة أكثر من خمسين بالمائة لمشكلة ذهنية أو سلوكية أو بدنية أثناء حياته .

وذهنياً توفر كفالة الطفل ملجأً مؤقتاً للطفل حتى تستقر حياته المنزلية مرة أخرى ، وفى العديد من الحالات يكون الموقف الأسرى بهذه الطريقة من الصعب معالجته حيث لا يمكن عودة الطفل إلى منزله الأصلى . وفى الماضى كان هؤلاء الذين يتلقون الكفالة لفترة طويلة يصبحون " تائهين بين النظامين " وينشأون فى كفالة لا يتوافر بها الإشراف نسبياً ، فإبعادهم عن عشيرتهم الأصلية قد جعلهم لا يتمتعون بعلاقات دائمة مع الأسرة البديلة ، أما الآن فيجد العديد من هؤلاء

الأطفال " ذوى الاحتياجات الخاصة " المنازل الدائمة والأسر التى تتحمس لوجودهم فيها .

يبلغ " جوى " ـ فتى اجتماعى وبشوش ـ من العمر ثمانية عشر شهراً والذى أحرز تقدماً ملموساً ولكن نموه لايزال متأخراً بفترة تتراوح من ثلاثة إلى خمسة أشهر فى معظم نواحى النمو ، حيث يعانى " جوى " من شلل دماغى حاد ومشاكل محتملة فى الجهاز العصبى . " وجوى " طفل أمريكى من أصل أفريقى ، وكان بحاجة لأسرة يمكنها دعم أصله الأفرو أمريكى ، وأن تكون واقعية فى توقعاتها ، ويمكنها تقبل حدوده القصوى .

يهتم " تشارلز " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً بأى نشاط تقريباً بدءاً من العمل فى الأخشاب إلى الحياكة ، وربما يعانى أحياناً من صعوبات فى الارتباط بالأقران ، إلا أنه متحمس لإرضاء الكبار الذين يظهرون الاهتمام به ، وقد نشأ " تشارلز " في خلفية غير متناغمة وتلقى معاملة سيئة ، ولكنه قد أحرز تقدماً فى مجالات تمالك النفس وتقدير الذات ويحتاج الآن إلى أسرة توفر بيئة هيكلية ومستقرة ذات حدود ملائمة ونتائج واضحة .

وبينما كانت الكفالة قصيرة الأجل في الأساس ، فقد أصبح متوسط ما يقضيه طفل اليوم فى دار الكفالة هو عامين ، بينما لا يجد الكثيرون ملجأً دائماً أبداً ، وهؤلاء المحظوظون بمن يكفلهم يُعرفون بالمكفولين ذوى الاحتياجات الخاصة .

والآن لنستطلع طريقة تعزيز الأطفال المكفولين ذوى الاحتياجات الخاصة ومساعدتهم على التغلب على كثير من التحديات التى تواجههم .

التعامل مع الحزن الناشئ عن الانتقال

تدور الصدمة الرئيسية للطفل المكفول ، حول الفقدان ، ولأن والديه الأصليين كانا إما غير راغبين فى رعايته أو غير قادرين على ذلك ، فيحدث فقدانه الأول عندما يبتعد عن أسرته الحقيقية . ويحدث نمط ثان من الفقدان عندما يواجه هذا الطفل الصدمة الإضافية بانتقاله من دار كفالة إلى أخرى أو من دار الكفالة إلى إحدى الأسر البديلة ، وحيث إن متوسط إقامته فى دار الكفالة يصل إلى عامين ، فقد يتساوى الألم الناشئ من الانفصال عن دار الكفالة أو الأسرة التى تكفله مع الألم الناشئ من الانفصال عن أسرته الأصلية ، وقد تتكرر صدمة الانتقال مرة بعد مرة حسب المدة التى يقضيها الطفل .

ويمكنك كولى أمر أو إخصائى اجتماعى أو أب أو أم بالكفالة أو معلم أو معلمة أن تدعم الطفل فى أحزانه بعدة طرق :

- **الاستماع إلى الحكاية** . دعه لكى يحكى ، دعه لكى يبكى ؛ دعه لكى يعرف أن شعوره بالضيق أمر طبيعى .
- **إدراك المشاعر القوية للطفل بشأن التنقل** . عزز هذه المشاعر من الحزن ، والغضب ، والخوف ، والخجل ، والذنب ، والتوقع ، والأمل بمنحه الكلمات التى يعبر من خلالها عما يشعر به (" أثق فى أن تركك لهذا المنزل يشعرك بالحزن " ، أو " ربما تكون غاضباً بعض الشىء حالياً ") .
- **أحبه حباً بلا حدود** . دعه يعرف أن هناك من يهتم لأمره .
- **وضح له أسباب الانتقال** وما ستفعله لدعمه .
- **أكد له أن الانتقال يتم بطريقة مخططة** وتدريجية بعد الإعداد والزيارات مع الآباء الجدد ، ويمكن للأسرة البديلة أثناء هذه الزيارات التنازل عن واجبات التربية إلى الأسرة الجديدة .
- **توقع إظهار الطفل للأسى قبل الانتقال** . يرتد بعض الأطفال إلى مراحل عمرية سابقة ، والبعض الآخر يغضب أو يعترض معتقداً أنه يسهل عليه الوداع حين يغضب منك الآخر ، ولتدرك أن هذه السلوكيات إنما هى رد فعل على وطأة التغيير وأن ذلك لا يعكس مشاعره نحوك .
- **إقامة حفل وداع** . فى اليوم المقرر فيه انتقال الطفل رسمياً إلى أسرته الجديدة قم بدعوة الطفل وكلا الأسرتين والأصدقاء والإخصائى الاجتماعى ، مع تهيئة الأبوين السابقين للانتقال ، ويمكن لهما أن يقولا : " أنت متميز ونحن نحبك ولكن قد حان الوقت للانتقال ونتمنى لك حياة أفضل فى المنزل الجديد " .

إن الآباء بالكفالة يقولون إن الأطفال كالبيض ؛ في كل مرة ينتقلون فيها يصابون بالتصدعات والقابلية للكسر ولو بنسبة ضئيلة ، إذا انتقل الأطفال بهدوء ، وترو ، فيمكننا الحفاظ عليهم من الكسر .

الإقرار بالحزن

لكى يتخلص الطفل من حزنه فعليه أن يشعر به ، فعندما يسمح للطفل بالحزن والتعبير عن آلامه فسيأخذ ذلك الألم فى الاضمحلال ، وللحصول على عبارات التعزيز التي تدعم الحزن يرجى الرجوع إلى الفصل التاسع .

وأحياناً لا يرغب الطفل فى الحديث عن مشاعره ، فعندما سئل " ناثان " ـ أحد عشر عاماً ـ عن مشاعره بشأن ابتعاد أمه عنه أجاب قائلاً : " إن الأمر يخصها هى " ، وفى مثل تلك الحالة علينا احترام رغبات الطفل وعدم الضغط عليه للتحدث ، دعه يعرف أنك مستعد للاستماع إليه إذا كان بحاجة إلى التحدث . فعندما يتوافر الاستعداد لديه فسوف يتواصل معك .

عبارات تعزيز إقرار حزن الطفل المكفول

(يقولها البالغون للأطفال)

من الطبيعى أن تشعر بالحزن .

يمكنك أن تخبرنى بما يضايقك .

إنه لأمر شاق أن تترك من تحب .

يحتاج الأطفال إلى منازل آمنة لا يتم إيذاؤهم فيها أو إهمالهم .

أنت ذاهب إلى منزل تتلقى فيه الرعاية والاهتمام .

تعد كل مشاعرك طبيعية .

تطبيق

يعتبر العلاج بالفن إحدى الطرق الرائعة لمساعدة الطفل على التعبير عن أعماق مشاعره . فقد قامت فتاة مكفولة تبلغ من العمر سبعة أعوام برسم صورتين لأسرتها ، وقالت الفتاة فى وصف الصورة الأولى : " هذا منزلي وأنا أصحب أمى من شيكاغو " ، ومع ذلك بدا المنزل خاوياً ولا يوجد به أحد بالإضافة إلى أن الألوان كانت الأرجوانى القاتم والأسود والأزرق ، وتضيف الأمطار أيضاً إلى الشعور بالحزن والوحدة .

والرسم الثانى كان يوضح منزل أمها الأصلية وقالت الفتاة : " أحبها لأنها لطيفة جداً وهى داخل المنزل تعد لنا العشاء " ، ومع ذلك بدا المنزل خاوياً ، وكأن الصورة تصرخ قائلة : " أين أمى ؟ " ويتدلى قريباً منها العنكبوت بما يعنى شعور الطفلة بالفزع والتهديد . وعند نقطة معينة سيساعد المستشار النفسى هذه الطفلة على التعبير بالكلمات عن مشاعرها بالوحدة واليأس .

إقرار الغضب

يمثل الغضب البعد الثانى عن أحزان الطفل المكفول ، إن نفس الأحداث التى تجعله حزيناً ـ الهجر والإهمال والاعتداء عليه ـ تجعله غاضباً أيضاً ، ويتم إظهار ذلك الغضب فى صورة كذب وضرب وتمزيق وعدم القدرة على التركيز فى المدرسة والانقطاع عن الدراسة والهروب .

وبديل إظهار الغضب هو العمل على علاجه ـ من خلال كتابة المشاعر والتحدث عنها ورسمها وتلوينها وتشكيلها بالنحت أو من خلال التعبير عنها فى عملية العلاج باللعب ، ويعتبر علاج المجموعة قيماً بصورة خاصة فى توفير البيئة المدعمة والآمنة حيث يمكن للطفل تجريب غضبه وألمه .

ولأن الطفل يميل إلى إضفاء صورة مثالية على أبويه ، لذا يشق على الطفل التعبير عن مشاعره بالغضب تجاه أبويه بالميلاد ، حيث يستغرق الأمر وقتاً قبل شعور الطفل بالأمان الكافى لتوجيه غضبه إلى مصدره الحقيقى .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى يمكن أن تساعد الطفل على امتلاك مشاعره والتعبير عنها بطريقة صحيحة :

عبارات تعزيز إقرار غضب الطفل المكفول

(يقولها البالغ للطفل)

لا بأس أن تغضب .

يمكنني تفهم ضيقك من الانتقال .

لابد أنه أمر باعث على الإحباط .

لو كنت في موقفك لشعرت بالضيق أيضاً .

من الطبيعي أن تغضب ولكن ليس من الطبيعي أن تضرب أخاك .

من الطبيعي أن تغضب ولكن ليس من الطبيعي أن تحطم الأثاث .

من الطبيعي أن تغضب ولكن ليس من الطبيعي أن تتغيب عن المدرسة دون إذن .

يمكنك إيجاد طرق صحية للتعبير عن مشاعرك .

تطبيق

" ستيفانى " فتاة تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً ، تدمن والدتها المخدرات ويدمن والدها الكحوليات ، وبعد أسابيع قليلة من وصولها إلى منزل الكفالة بدأت تسدد اللكمات إلى أختها الجديدة .

وقال لها الإخصائي الاجتماعي ذات يوم : " تعرفين يا " ستيفانى " أننى أثق أنك تفتقدين أمك وأعتقد أنه لابد أنك تشعرين بالوحدة الشديدة معنا " ، فانهارت " ستيفانى " على الفور وأخذت تبكي بحرقة حيث أحست بالحزن والألم الكامنين تحت غضبها . وعندما استمرت في الحزن على فقدان أمها خمد غضبها وسلوكها العدواني أيضاً .

التعامل مع الخجل

عند انتقال طفل صغير من منزله فسوف يفترض قائلاً لنفسه : " لابد أننى قد فعلت شيئاً سيئاً حتى أنفصل عن والدىّ ، لابد أننى مخطئ " . ويحمل الكثير من الأطفال المكفولين هذا الخجل عند الانتقال من منزل إلى آخر .

وبالإضافة إلى ذلك تتكون عقدة الاعتراض عند الطفل المكفول الذى ينتقل من منزل إلى منزل في وقت قليل ، ويكمن فى جوهر هذه العقدة اعتقاد فحواه " لا يريدنى أحد ، لا يحبنى أحد " وحتى عندما يجد هذا الطفل منزلاً دائماً فسيشعر بأن والديه بالكفالة يحبانه أقل من أطفالهما الأصليين .

ويرجع الأمر مرة أخرى إلى الشاهد ليكون بجانب الطفل ، وبمرور الوقت سيعرف الطفل أنك " تراه " حقاً ، وأنك تهتم به ، وأنه إنسان ذو قيمة . وإليك بعض عبارات التعزيز التى تقلل من الخجل لتشترك بها مع الطفل المكفول :

عبارات تعزيز وعبارات واقعية للتخلص من الخجل

(يقولها البالغون للأطفال)

لم تكن السبب فى ابتعادك عن والديك .

على الرغم من حب أمك (أبيك) لك إلا أنها قد يكون لديها (لديه) الكثير من المشاكل .

لاتزال محبوباً .

إنك تهمنى بالقدر الكافى لقضاء وقت معك فقط .

أنا سعيد لوجودك فى حياتى .

مسائل الثقة والأمان

لا يثق معظم الأطفال المكفولين بالبالغين ، وهناك سبب وجيه لهذا الأمر ، ففى الماضى اعتدى عليهم هؤلاء البالغون وفشلوا فى حمايتهم وهجروهم أو خذلوهم بطريقة أو بأخرى ، وبالتالى سيعتقد الطفل أن البالغين غير مأمونى الجانب ولا

يمكن الاعتماد عليهم ، ويستغرق استرداد ثقة الطفل هذه وقتاً وصبراً وقوة إرادة للخروج من اللحظات الحرجة التى يختبر فيها ليرى إذا كنت حقاً تهتم بأمره أم لا .

وبالإضافة إلى عدم الثقة فى الكبار فإن الطفل لا يثق فى الحياة نفسها ، فقد علمته التجربة أن العالم غير مأمون الجانب وأنهم لا يمكنهم الاعتماد على أى إنسان وأنه " لا شئ يدوم " ، وسوف تلح عليه هذه الاعتقادات حتى يجد الطفل بيئة أسرية آمنة ومعالجة .

تطبيق

نتيجة لفقدانه الثقة بالبالغين سيقاوم الطفل المكفول غالباً تعزيز تقدير الذات إذا قيل له مباشرة ، وقد قامت إحدى الأمهات بحل هذه المشكلة بلصق مظروف على باب حجرة نوم ابنته " تاهيرا " وكانت تودع فيه عبارة تعزيز كل فترة ، وكانت " تاهيرا " عندئذٍ تختلس النظر إلى عبارة التعزيز عندما لا ينظر أحد إلى حجرتها ، وقد سمح تحويل عملية التعزيز إلى لعبة بتمكين " تاهيرا " من الاستجابة إلى رسائل أمها الإيجابية بدون المقاومة المعتادة .

استمرار الاتصال بالأبوين الأصليين

للتخفيف من صدمة الانفصال ينبغى الحفاظ على سلامة علاقة الطفل المكفول بأبويه الأصليين . وسيعمل هذا على المساعدة على تكامل تجربة حياة الطفل فى الماضى مع الحاضر .

وعلى الرغم من معاناته السابقة والاعتداء عليه والإهمال الذى لاقاه ، فسيظل الطفل المكفول مرتبطاً برابطة قوية مع أبويه الأصليين . وعندما يكون الربيب على صلة ما بأبويه أو يرى حياتهما تتحسن ، فسوف يشعر بتحسنه النفسى ، وعلى النقيض من ذلك عندما يهمله والداه أو لا يعملان على استقرار حياتهما فسوف يتدنى تقدير الطفل لذاته .

وعلى الرغم من عدم تمكن الإخصائى الاجتماعى من السيطرة على تصرفات الوالدين إلا أنه يمكنه إطلاع الطفل بانتظام على تقدم الأبوين أو قصورهما فى التقدم ، مثلاً " تحصل أمك على وظيفة ولكن لا يحضر أبوك دروسه الخاصة

بالسيطرة على الغضب " . ويمكن للإخصائى الاجتماعى أيضاً ترتيب زيارات مع الآباء الأصليين إن أمكن ذلك .

عبارات تعزيز تقدم الأبوين

(يقولها البالغون للأطفال)

نحن نعمل على مساعدة والديك على النجاح .

نساعد أمك على إيجاد منزل .

نساعد أباك على السيطرة على غضبه .

تعود تصرفات والديك إليهما .

من الطبيعى أن تغضب من والديك لأنهما قد خذلاك .

من الطبيعى أن تحزن إذا ما خذلاك .

تطبيق

يميل الطفل المكفول ، مثل كل الأطفال ، إلى إضفاء الصفات المثالية على والديه ويتناسى أعمال التعدى والإهمال التى كان يلقاها ، ويمكن أن يفيد الأقران فى مساعدة الطفل على أن يصرف عن ذهنه هذه الأوهام . فمثلاً عندما أخبر " سام " مجموعته الداعمة عن كيفية التقاط أبيه للكرسى فى نوبة غضبه وإلقائه على أمه فقال " بروكر " : " أراهن أنك سعيد لابتعاد أبيك عنك " ، فرد " سام " قائلاً : " أعتقد أنك على صواب ، فأبى إنسان خطير ، أنا أفتقده لكنه خطير " .

ولأن والد " سام " عاش فى مدينة أخرى ، فكان من السهل على " سام " الحفاظ على صورته المثالية ، وقد قام الإخصائى الاجتماعى بكل حكمة بترتيب زيارات للأب الذى يدمن تعاطى الكحوليات ، وبعد قضاء يومين مع الأب المخمور أدرك " سام " مرة أخرى سبب عدم تمكن أبيه من العيش معهم .

يوميات الحياة

يمكن للطفل المكفول الاحتفاظ بمفكرة أو دفتر يوميات لمساعدته على مراجعة حياته ورصد الأحداث والتحولات الرئيسية فيها ، فيبدأ بوصف أبويه وأسرته وخط سير حياته في اللحظة الراهنة ، وتساعد عملية تسجيل اليوميات على التعبير عن حزنه من جراء مشاكل الانفصال التى لم تعالج والتعامل مع أسئلة الهوية الحرجة مثل : من أنا ؟ ومن أين جئت ؟ كما يبدأ الطفل عملية تؤدى به إلى رؤية حياته الصحيحة ذات المغزى والهادفة .

تعزيز الآباء بالكفالة
أو الآباء الأصليين لذوى الاحتياجات الخاصة

أن تصبح أباً لطفل مكفول أو طفل من ذوى الاحتياجات الخاصة فهو يعتبر تحدياً فى حد ذاته وتجربة لتغيير نمط الحياة ، فمن المحتمل أن يقوم الطفل الذى تتبناه بجلب حمله النفسى الثقيل معه من الماضى مثل الاعتداء النفسى والبدنى والقوة ، والإهمال ، وآثار تعاطى أبويه للمخدرات .

ويمكن للأب (أو الأم) الذى يضطلع بهذه المسئولية أن يستفيد فى التعامل مع هذا الطفل إذا :

- كان يتمتع بعلاقة صحية مع نفسه ومع شريكته فى الحياة .
- كان يتمتع بمهارات تربوية جيدة .
- كان يتمتع بروح الدعابة والمرونة ويتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات .
- كانت له علاقة مريحة وناجحة مع المتخصصين مثل الإخصائى الاجتماعى ، وإخصائى العلاج ، وهيئة العاملين فى المدرسة .
- كان يتمتع بنظام دعم مناسب لنفسه .

والآن لنستطلع بعض التحديات المهمة التى تواجه القائمين على رعاية الأطفال المكفولين أو ذوى الاحتياجات الخاصة .

رد الفعل على الفقدان

يعتبر الآباء بالكفالة خبراء فى التعامل مع الفقدان شأنهم فى ذلك شأن الطفل المكفول ، فيجب عليهم مشاركة أحزان الطفل الذى جاء إلى منزلهم بالانتقال ، ولا نعجب إذا علمنا أن الحزن هو المسألة الرئيسية التى يتحدث عنها الآباء بالكفالة فى مجموعات الدعم ، وإليك بعض الاقتراحات عن كيفية جعل عمليات الانتقال أسهل بالنسبة لك ولطفلك إذا كنت أباً (أو أماً) تكفل أحد الأطفال :

- قبل نقاشك لمسألة الانتقال مع الطفل **حاول التحدث عن مشاعرك** مع من تثق به مثل أحد الأصدقاء ، أو المعالج أو أعضاء مجموعة الدعم .
- **اعترف بحزنك** بشأن اضطرارك للتجاوز عن بعض الأمور ، فقد تشعر بأن قيم وفلسفة الأسرة الجديدة مختلفة عن مبادئك وقيمك .
- **اعترف بغضبك** من القوى والظروف التى تأخذ الطفل منك ، لاحظ إلى أين يتجه الغضب - إلى الأبوين الأصليين أو الأسرة البديلة أو الإخصائى الاجتماعى ، أو النظام بوجه عام . إن الألم العميق لاضطرارك لتوديع طفلك يكمن تحت الغضب والإحباط ، وكما قال أحد الآباء الذين يكفلون الأطفال : " لقد غضبت عندما أخذوا " بنيامين " حيث استغرق الأمر عدة أسابيع قبل إدراكى أن الإخصائى الاجتماعى للحالة لم يكن أمامه خيار آخر فى هذا الشأن ".
- **اطلب أن تكون عضواً فى الفريق الذى يساعد على انتقال الطفل** حيث تساعدك عملية المشاركة على التخلص من شعورك بالعجز .

عبارات تعزيز أحزان الآباء بالكفالة

(يقولها الأب بالكفالة لنفسه)

يمكننى أن أدع طفلى يذهب بعيداً عنى .

يمكننى تقبل حقيقة وجوب انتقاله .

يمكننى الحصول على الدعم للعمل على التغلب على أحزانى .

يمكننى مساعدة طفلى للعمل على التغلب على أحزانى .

تابع ←

من الطبيعى أن أشعر بالحزن والغضب .

تعد كل مشاعرى طبيعية .

رد الفعل على سلوكيات الطفل الخارجة

عندما يصل الطفل فى البداية إلى دار الكفالة أو دار ذوى الاحتياجات الخاصة فسوف يكون فى رفاهية ـ هذا قد يكون لسان حال الأب (أو الأم) ـ : " أتعجب من ادعاء الوكالة أن " أليشا " طفلة تعانى من مشكلة ، فهى لا تعانى من أى نوع من المشاكل " .

ثم ، وبدون سابق إنذار ، تظهر جروح وآلام الطفل القديمة بشكل كبير ، وربما يقوم بما يلى :

- تنفيس الطفل عن غضبه على هيئة شجار وصراخ وسلوكيات هدامة .
- يكذب أو يسرق أو يخدع .
- الانطواء أو العبوس أو الاكتئاب .
- المطالبة بكميات زائدة من الاهتمام .
- الاتكالية أو الإفراط فى التحكم .
- الارتداد إلى مراحل عمرية سابقة (مثل التبول اللاإرادى أو على الفراش أثناء النوم) .

وعندما يصدر طفلك تصرفات خارجة أو يزج بنفسه فى المتاعب فقد يكون من السهل أن تشعر بأنك أب (أو أم) سيئ أو أنك سبب المشكلة ، لا تأخذ المسألة على اعتبار شخصى فإن طفلك المكفول أو الذى يعانى صعوبات خاصة قد جاء إليك بتاريخه ومشكلاته النفسية والتى ليس لك يد فيها .

وقد ألمحنا سابقاً إلى سبب رئيسى يجعل الطفل يصدر تصرفات خارجة ، وهو أنه يريد اختبارك وذلك ليتأكد من أنك تهتم به حقاً . وعندما يبدو أن طفلك يفعل

ما بوسعه لتسجل اعتراضك عليه فعليك التحلى بالعزم والإصرار ، وأن تحبه بالقدر الكافى وقل له : " لن أتخلى عنك مهما فعلت ! " .

وهناك مقولة قديمة فى مجال الكفالة تقول : " لا ورد بلا أشواك " .

وإليك بعض عبارات التعزيز التى ستعمل على اجتياز الأوقات العصيبة والخروج منها سالماً .

عبارات تعزيز للرد على السلوكيات الخارجة

(يقولها الآباء لأنفسهم)

يصدر طفلى تصرفات خارجة بسبب الصدمة التى مر بها .

لم أتسبب فى الصدمة ولا يمكننى إزالة أثرها .

يختبرنى طفلى ليرى مدى اهتمامى به .

يمكننى الرد بتعقل عندما أختبر .

أتمتع بحب طفلى والصبر على الاستمرار معه أثناء تصرفاته الخارجة .

يمكننى الانتظار ورؤية الأمر .

تطبيق

ضُبط " أدريان " ـ طفل بالكفالة يبلغ أحد عشر عاماً ـ وهو يسرق حول المنزل ، وعبر والداه عن استيائهما ولكنهما حافظا على تعزيز حبهما له بالإضافة إلى أنهما قد جعلاه يعرف أن هناك عواقب مترتبة على سلوكه ، فإذا سرق مثلاً فسيتعين عليه مسح أرضية المطبخ . وبعد مسح أرضية المطبخ مرات قرر " أدريان " أنه لن يرغب فى تلك النتيجة مرة أخرى ، وبعد فترة قصيرة أقلع " أدريان " عن السرقة .

التواصل لتقديم الدعم

لن يقدم التدريب التقليدى على أصول التربية الإعداد المناسب لما ينتظره الآباء الذين يعيشون مع أطفال مكفولين وذوى احتياجات خاصة ، ولحسن الحظ تتوافر الكثير من مصادر الدعم ، وتشمل :

- جمعيات الكفالة التى توفر الكثير من فرص العمل وفرص التدريب على الأمور الخاصة بكفالة الطفل .
- مجموعات تدعيم الآباء الذين يكفلون الأطفال وتقديم الفرصة لهم للتحدث مع الآباء الآخرين الذين يكفلون الأطفال والتعلم منهم .
- إخصائى العلاج النفسى .
- الأصدقاء والجيران .

ومثل كل الآباء ينبغى أن تنفصل عن أطفالك لفترة من الوقت وتغذى نفسك وتدعم علاقاتك الرئيسية ، ويعد تخصيص الوقت للاسترخاء مهارة أخرى مهمة للحياة ، وللمزيد من المعلومات وعبارات التعزيز حول كيفية تلبية احتياجاتك الخاصة يرجى الرجوع إلى الجزء الخاص بـ " العناية بالذات " فى الفصل الرابع .

تعلم التكيف مع الأجهزة المختصة

يقضى الآباء بالكفالة الكثير من الوقت مع المتخصصين والمؤسسة التى يعملون بها ، وقد يشعر الآباء أحياناً بالقلق من مسألة توصيل احتياجاتهم إلى الأجهزة المختصة ، وخاصة عندما يختلفون فى الرأى مع توصياتها ، وإليك بعض عبارات التعزيز التى تدعم حق الآباء فى التحدث عن أنفسهم والعمل على التوفيق بين الآراء المختلفة مع السلطات :

عبارات تعزيز التكيف مع الأجهزة المختصة

(يقولها الآباء لأنفسهم)

إن لى الحق فى أن أبدى رأيى .

يمكننى طلب ما أريده .

يمكننى العمل بنفسى أنا وطفلى .

يمكننى توصيل احتياجاتى إلى الإخصائى الاجتماعى للحالة .

يمكننى جعل الأجهزة المختصة تعمل من أجلى .

ملحوظة نهائية

إن المشاكل الاجتماعية التى تؤدى إلى إدخال الأطفال دور الكفالة لن تنتهى أبداً ، فعندما تنهار رابطة الأب (أو الأم) بالطفل ، فقد يحدث دمار دائم لا يمكن إصلاحه ، وللتحرك فى الاتجاه المضاد للنزعة الشائعة نحو انحلال الأسرة ، تتجه المزيد والمزيد من الدول إلى " الحفاظ على الأسرة " وذلك من خلال برامج قصيرة الأجل يتمكن خلالها الإخصائيون الاجتماعيون والمستشارون النفسيون من تعليم الآباء والأطفال المهارات اللازمة لحل مشكلاتهم الأسرية ، وعندما تتاح للأسر الفرصة لتعلم المهارات الجديدة للتأقلم فسيتمكنون من الحياة معاً ، ويمكن للأسر كذلك أن تعرف كيفية عبور الأزمات وذلك عندما يتاح الدعم وأدوات العمل اللازمة .

قصة " إيملى "

إن الشخص الذى يكتشف أنه يستطيع توجيه مقدراته ، مثل هذا الشخص ليس بحاجة إلى أن يظل مقيداً بالقالب الأول الذى وضع فيه في سن الطفولة . فلا ينبغى أن يتقيد المرء بنسقه الأول . وبمجرد أن تكسر المرآة المشوهة للشكل ، فهناك إمكانية للوصول إلى الكمال ، هناك إمكانية للاستمتاع .

" انيس فين ، مؤلفة "

إذن أيام الطفولة ليست بالهينة ، حيث تتغير وتنحل الوشائج التى تربط الأسر بالمجتمعات . ونجد أن الخيارات المتاحة أمام الوالدين والأطفال أكثر تعقيداً ومفعمة بالقلق أكثر من أى وقت مضى . ومع ذلك فهناك ما يدعو للأمل ، وذلك لأننا نعرف ما يحتاجه الطفل لكى يصير شخصاً يتمتع بصحة جيدة ، وبنشاط وافر ، ويؤدى وظائفه في الحياة على أكمل وجه عندما يكبر .

أما الغذاء الذى لا يتغير فهو الحب والإجلال والاحترام . ويستطيع المرء الذى يتلقى هذه التغذية أن يتغلب على أعمق النماذج التى ظهرت لعدة أجيال . فالطفل الذى يتعلق ولو بأقل قدر من الأمل ، والذى يستطيع الاستفادة من هذا الأمل في المحافظة على سلامته الصحية هو طفل جدير بالملاحظة حقاً . وكل ما علينا فعله أحياناً هو التجاوب معه بالابتسام له .

ويتضح هذا التحرك نحو الصحة والكمال في قصة " إيملى " . حيث كان جدا " إيملى " يتبادلان عبارات السباب طوال حياتهما . وكانت أمها تعانى من الإساءة البدنية ، والتى قامت بدورها بأساءة معاملة " إيملى " وأخواتها بدنياً .

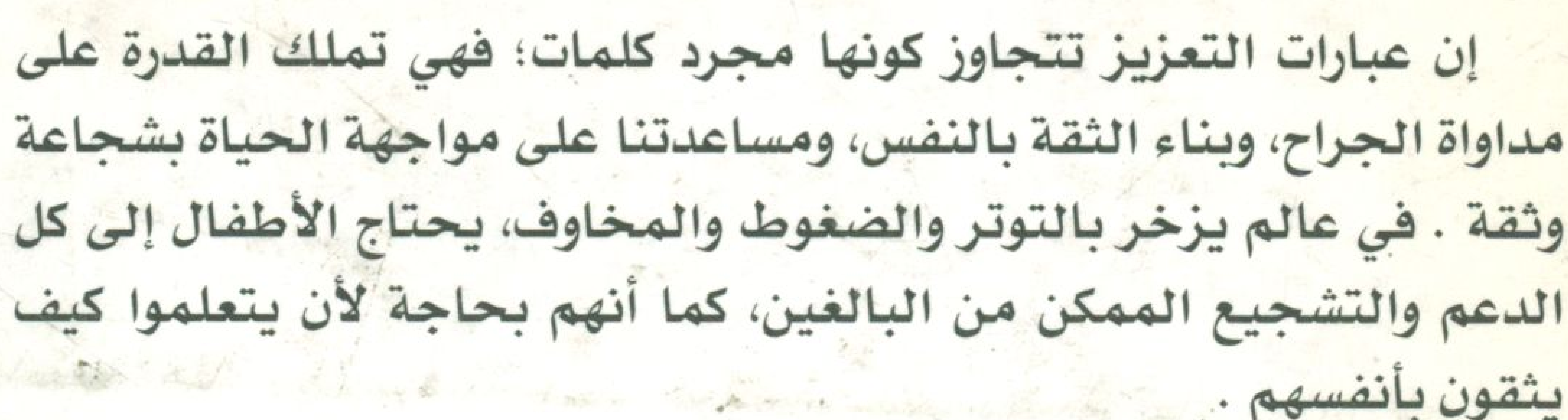
وتم تصنيف " إيملى " ضمن فئة الأطفال المضطربين عاطفياً . ومن خلال تشجيع مدرستها في المرحلة التاسعة من التعليم الأساسى ، بدأت " إيملى " تعبر عن

شعورها بالألم وطلب الدعم . ثمٍ دخلت المرحلة العلاجية للتعامل مع معاناتها في سن الطفولة . وهى تعمل حالياً وتعول أسرة .

وعندما تزور " إيملى " مدرستها التى وثقت في نجاحها كانت تقول لها : " لا أدرى كيف كنت تتحملينني ولكنى سعيدة لأنك فعلت . والآن بعد أن تخلصتُ من بعض آلام الطفولة ، فسوف ينمو أطفالى دون المعاناة منها ؛ وأثق أنهم لن يعانوا منها " .

ونتعهد نحن الأباء ، أو الأجداد ، أو المدرسين ، أو المستشارين النفسيين ، أو المتابعين للأطفال بألا نستهين بقدرتنا على التأثير بشدة على حياة الطفل ، بغض النظر عن ضآلة حجم هذا التأثير فيما يبدو . فالأمل الذى تخلقه تلك المتابعة للأطفال هى أثمن الهدايا التى نقدمها لهم .

الحديث الإيجابي قويٌّ حقاً



إن عبارات التعزيز تتجاوز كونها مجرد كلمات؛ فهي تملك القدرة على مداواة الجراح، وبناء الثقة بالنفس، ومساعدتنا على مواجهة الحياة بشجاعة وثقة. في عالم يزخر بالتوتر والضغوط والمخاوف، يحتاج الأطفال إلى كل الدعم والتشجيع الممكن من البالغين، كما أنهم بحاجة لأن يتعلموا كيف يثقون بأنفسهم.

يجب أن تعي أنك تملك تأثيراً كبيراً في «الحديث الذاتي» للأطفال في حياتك. فهل هذا التأثير إيجابي أم سلبي؟ مفيد أم ضار؟ يعزز قوة الطفل أم يزيده عجزاً؟ هل يتحدث الأطفال الذين ترعاهم إلى أنفسهم بنبرة «نعم» (والتي تعني الإيجابية والعفوية والإبتكار والبهجة) أم بنبرة «لا» (التي تعني السلبية والقلق وحب الانتقاد والشعور بالخزي)؟

إن هذه النسخة المنقحة والحديثة من كتاب كلاسيكي رائع تسهل علينا فهم التعزيزات وتعلمها واستخدامها. إن هدف «دوجلاس بلوك» الحقيقي هو أن يقودك خطوة بخطوة خلال عملية تدريب الأطفال على التخلص من «لا» وتنشيط نبرة «نعم» القوية. هذا ويحتاج الأطفال تعلم عبارات التعزيز لتطبيقها في مختلف المواقف والتحديات: في المدرسة، وأثناء ممارسة الرياضة، وعند مواجهة المخاوف، وعند الشعور بالغضب، والتعرض للمضايقة، والإكتئاب، ... إلخ. إن هنالك تأكيدات خاصة بمراحل نمو معينة (منذ مرحلة الطفولة المبكرة وحتى المراهقة)، وغيرها ترتبط بالاحتياجات الخاصة ومنها تعلم الاختلافات، والاضطرابات السلوكية، والمشاكل العائلية.

ولأن الوقت لا يصبح متأخراً مطلقاً لبدء استخدام الحديث الذاتي الإيجابي، يضيف «بلوك» في كتابه كذلك عبارات تعزيزية لمساعدتك على التعامل مع مشكلاتك الخاصة.

شكر وثناء على النسخة الأصلية لكتاب: «قوة الحديث الإيجابي».

«أؤيد بشدة هذا الكتاب».

«**جون برادشو**» مؤلف كتاب «مداواة الخزي الذي يعوق وصولك للمنزل بعد الغيبة الطويلة».

«كتاب جدير بأن يلاقي اهتمام العديد من العائلات ... كما أنه مفيد كذلك للمعلمين وغيرهم ممن يقضون حياتهم مع الأطفال»

د. «**ألفين إف. بوساينت**» أستاذ الطب النفسي بجامعة هارفارد.

دوجلاس بلوك الحاصل على ماجستير في الفنون هو كاتب ومعلم ومستشار يك... في مختلف موضوعات الطب النفسي والروحانية، كما أنه مقدم سابق لأحد البرامج الإذا... حدث عام شهير؛ حيث ألقى مئات المحاضرات، وأعد الحلقات الدراسية الحرة لل... المدارس، والمجموعات، ومراكز الشفاء، ومؤتمرات طب النفس القومي. ويعيش «بلوك» في «بور...

جون ميريت الحاصل على ماجستير في العلوم هو مشرف على المعلمين ... في «ماكمينفل» في «أوريجون». لقد عمل مع الأطفال والعائلات لما يقرب من خمسة وثلاث... ه معلماً ومديراً لإحدى المدارس الإبتدائية، ومستشاراً كذلك. ويعيش «ميريت» في «بور... .






6 281072 037246
282203563

free spirit
PUBLISHING®